Айболит

№16 (570) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Хлюпаем носом даже летом

стр. 8

Огурцы и гастрит

стр. 14

Болячки на вашей дачке

стр. 2

СЖАВ КУЛАК, ЗАПОМНИШЬ ЛУЧШЕ

стр. 5

Можно ли перекормить мужчину лаской

Не навреди!

Лекарства, несовместимые с загаром

После приема некоторых лекарств можно не только загореть, но и обгореть за 20-30 минут.

Причина повышенной чувствительности к ультрафиолету — реакция организма на медикаменты. Входящие в состав препаратов химические вещества делают кожу более чувствительной к солнечному свету. В результате появляется зуд, покраснение, волдыри, темные пигментные пятна. Хотя, как правило, люди не связывают это с приемом лекарств, думают, что столкнулись с солнечным ожогом. Какие именно лекарства приводят к солнечным ожогам? Антибиотики из группы тетрациклиновых, хинолонов и фторхинолонов; обезболивающие — пироксикам, напроксен или диклофенак; мочегонные на основе фуросемида; антиаритмические и многие антидепрессанты.

Если вы принимаете такие средства, от пляжного отдыха придется отказаться. Максимально прикрывайте тело одеждой и обязательно наносите солнцезащитные средства с фактором защиты не ниже 40, даже если просто выходите на улицу. Проблемы возникают абсолютно у всех людей, принимающих эти средства.

Загар во время приема лекарства может приводить и к солнечной аллергии. На солнечный ожог она не похожа, но кожа может зудеть и покрываться сыпью. Дать о себе знать такая аллергия может не сразу, а через несколько дней или даже недель после загара. К появлению солнечной аллергии приводят и гормональные оральные контрацептивы.

P. S. Провоцировать аллергию на солнце могут не только лекарства, но и духи, дезодоранты, свежая петрушка и сельдерей — в них содержатся вещества, вызывающие солнечную аллергию.

■ В СПОРЕ С ДУРАКОМ РОЖДАЕТСЯ НЕ ИСТИНА, А ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.

■ РАБОЧИЙ ДЕНЬ ДЕЛИТСЯ НА «ДО ОБЕДА» И «ПЕРЕД УХОДОМ».

Не кури!

● У курильщиков, как правило, больной желудок. Табачный дым нарушает выделение желудочного сока и повышает его кислотность. К тому же никотин заглатывается со слюной и раздражает стенку желудка. Все это приводит к гастриту, а затем к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При массовом обследовании курящих язва желудка у них обнаруживается в 12 раз чаще, чем у некурящих.

● Если человек курит, в 4 раза увеличивается риск возрастной дегенерации макулы, которая поражает сетчатку глаза и приводит к снижению зрения после 55 лет. Это неизлечимо. Чем раньше бросить курить, тем меньше риск развития этой болезни, — предупреждают французские офтальмологи.

● Попытка женщин бросить курить будет более успешной, если попасть в нужную фазу менструального цикла. По мнению американских ученых, женщины, прекращающие курить в начале месячных, значительно чаще возвращаются к вредной привычке.

Новости

СКАЗКИ ПРО КЛЮКВУ

Клюкву и клюквенный сок часто рекомендуют для профилактики инфекционных заболеваний мочевыводящих путей. Считается, что содержащиеся в клюкве вещества меняют кислотность в мочевом пузыре и болезнь не развивается, даже если вызывающие ее бактерии уже попали в организм. Однако новые исследования доказали, что это миф. Клюкву есть бесполезно, пить из нее сок тоже.

ЛОЖИМСЯ СПАТЬ, КОГДА ХОТИМ...

На Западе провели эксперимент — людей поместили в комнаты без окон, телевизора, радио и отняли у них часы. Каждый ложился спать, когда хотел, не зная, который час. Выяснилось, что большинство ложились спать за полночь и просыпались к обеду. Желающих ложиться пораньше и вставать с рассветом оказалось гораздо меньше. То есть человеческому организму вовсе не требуется «полезный ночной сон».

МЕТОД ХРАНЕНИЯ СПЕРМЫ

В Саудовской Аравии упростили метод хранения спермы. Ее высушивают в условиях, исключающих попадание пыли или микробов. Заготовленная таким способом сперма может храниться при комнатной температуре даже дома, при этом не теряя своих свойств. Правда, для того, чтобы размочить ее, необходимо все же обратиться в лабораторию, иначе ничего не выйдет.

Прикинь на себя

Чем ниже рост, тем легче падать

Человеческое тело похоже на автомобиль. Чем оно больше, тем труднее замедлить его движение.

Разумеется, чем ниже рост, тем с меньшей высоты приходится падать, поэтому высокие люди в течение жизни чаще получают травмы. А у женщин ростом более 173 см чаще случаются переломы шейки бедра. Почему одни люди так и остаются низкорослыми, а другие все растут и растут? Рост зависит от питания в детском возрасте. Более здоровые дети вырастают более высокими. Но чем крупнее человек, тем больше у него в организме клеток и тем выше риск мутаций, которые могут вызывать рак. Кроме того, большое тело сжигает больше энергии. Это приводит к накапливанию токсичных продуктов жизнедеятельности. Как результат — сокращается жизнь. Еще одно исследование, в котором приняли участие 1,3 млн человек, показало, что каждый дополнительный сантиметр роста уменьшает продолжительность жизни на 0,7 года.

Сам себе доктор *Актуальная тема*

Болячки на даче

НАБИЛИ ПЯТКИ ШЛЕПКАМИ? ПОЛОЖИТЕ В СТАРУЮ РАЗНОШЕННУЮ ОБУВЬ РАЗМЯТУЮ ДО СОКА МОКРИЦУ И ХОДИТЕ В НЕЙ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. С ТРЕТЬЕГО ДНЯ НАСТУПАЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

■ **Травматический радикулит.** Может возникнуть на следующий день после длительной работы на грядках. Человек не может согнуться, разогнуться. Боль в позвоночнике при движении усиливается еще больше. **Что делать?** Разотрите больное место водкой, можно пожалить крапивой или втереть любую противорадикулитную мазь. Затем примите обезболивающее, утеплите спину шерстяным шарфом — и в постель! Физические нагрузки исключите на несколько дней.

■ **Раны.** Редко удается на даче не оцарапаться, не пораниться. Особенно рискуют любители походить босиком. **Что делать?** Порез или рану промойте перекисью водорода или кипяченой водой, глубокую — раствором марганцовки, фурацилина. Края раны обработайте йодом, зеленкой и наложите стерильную повязку (можно на время приложить листья подорожника). Но все же лучше обратиться в травмпункт, чтобы сделать прививку от столбняка.

■ **Растяжение.** Часто возникает в лучезапястном суставе, когда приходится работать с лопатой или тяпкой. **Что делать?** Чтобы унять боль, нарисуйте на больном месте йодом сетку или вотрите суставную мазь. Затем наложите тугую повязку и носите 4-5 дней. Если на следующие сутки боль не пройдет или усилится, обратитесь в травмпункт. Скорее всего, повреждены связки.

■ **Надо остановить кровотечение?** Продезинфицируйте ранку или хотя бы промойте проточной водой. Затем ополосните кипяченой водой листья сливы, вишни, крыжовника или терна и приложите к ране — это остановит кровь.

■ **Воспалились веки от ветра?** Сделайте огуречный настой — 1/2 стакана измельченной кожуры огурца залейте доверху кипятком, дайте настояться час и делайте примочки на глаза.

■ **Ушиб.** Первое средство: как можно скорее приложите к больному месту измельченный лист подорожника. Хороши компрессы из натертой сырой картошки — и синяка не будет, и опухоли. Кстати, картошка помогает при фурункулах и нарывах лучше всякой ихтиолки.

■ **Геморрой часто обостряется от работы на даче.** Пригодится такой рецепт: залейте 2 ст. ложки листьев малины 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час. Делайте примочки на воспаленные узлы 2-3 раза в день.

■ **Прихватил артрит, остеохондроз?** Идите на луковочесночную грядку: больные места надо натирать свежей луковицей или обложить кашицей из чеснока, смешанной с медом, чтобы не было ожога.

М. В. Черосов, народный целитель

Почки любят сон

Намотай на ус

НЕДОСТАТОК СНА МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И УХУДШИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

С помощью специальных браслетов ученые измеряли продолжительность сна у 432 взрослых пациентов и в течение 5 лет наблюдали за состоянием их здоровья. В среднем ночной сон у всех продолжался 6,5 часа. За время наблюдения у 70 участников развилась почечная недостаточность, а 48 человек скончались. Каждый дополнительный час сна на 19% снижал риск развития почечной недостаточности, а частые пробуждения на 4% повышали эту вероятность. Люди, испытывавшие сонливость днем, умирали на 10% чаще, чем те, кто в течение дня чувствовал себя бодрым. Исследователи считают, что всем почечным больным нужен крепкий, полноценный сон.

Об алкоголе лучше забыть

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ.

— Как действует алкоголь на оставшиеся после операции органы пищеварения?

— К сожалению, спустя какое-то время у многих людей, лишенных этого пищеварительного органа, возникает вопрос, когда после перенесенной операции можно употреблять алкогольные напитки. Так вот: никогда! Почему? Алкоголь после операции по поводу удаления желчного пузыря наиболее опасен. Попав в организм, он провоцирует неукротимую рвоту и сильнейшую боль. Как правило, сильная боль при тяжелом течении желчнокаменной болезни заставляет человека обратиться за помощью к хирургу. После операции по удалению желчного пузыря (холецистэктомии) пациент ощущает значительное облегчение, хотя некоторое время все-таки будет ощущаться неприятная болезненность. Также не исключена рвота после физической перегрузки и несоблюдения диеты. Но если придерживаться всех рекомендаций лечащего врача, боли и другие последствия операции затихнут и постепенно исчезнут. А вот если через несколько дней после перенесенной операции употребить алкоголь, сильнейшие и мучительные боли возвратятся с прежней силой. Чтобы избежать этой беды, придется навсегда вычеркнуть алкоголь из своей жизни. Обязательно нужно придерживаться диеты и здорового образа жизни. Серьезные физические нагрузки тоже противопоказаны. Разрешаются легкая зарядка и такие же спортивные тренировки — они не нанесут вреда организму. Только полный отказ от алкоголя и вредной пищи позволит избежать болей в правом подреберье после удаления желчного пузыря.

Мучительные боли после операции возвратятся с прежней силой, если не слушать врачей.

— Какие последствия могут быть у тех, кто начнет пить, не слушая врачей?

— Попадая в организм, алкоголь затрудняет поступление желчи в двенадцатиперстную кишку, а также тормозит движение других, не менее важных веществ, поступающих из поджелудочной железы. Такой сбой нарушает работу всей пищеварительной системы. Это часто провоцирует развитие панкреатита, холецистита и холангита. Опытные врачи после удаления желчного пузыря запрещают употреблять даже слабоалкогольные напитки, особенно в восстановительный период, когда оставшиеся пищеварительные органы вынуждены перестраивать свою работу. Чтобы избежать осложнений, лучше вообще отказаться от алкоголя, даже в маленьких дозах. Соблюдение диеты тоже важно. Она позволяет наладить функцию пищеварительной системы и избежать других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Такой режим надо соблюдать как минимум два года после перенесенной операции. В рационе должны быть продукты питания, приготовленные только на пару или отварные. Нужно избегать не только жареной, но и жирной пищи и пить как можно больше простой воды. Алкоголь допустим только после полного восстановления, и то некрепкий.

И. Е. Анисимова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ОТВАР ПЛОДОВ ВИШНИ В МОЛОКЕ ПОЛЕЗЕН ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ. МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ ИЛИ ИЗ МОРОЗИЛКИ.

Кошмар начался внезапно...

АйБолит

У меня непонятная болезнь. Уже три месяца беспокоят суставы рук и ног: пальцы, запястья, локти, колени, иногда и бедра. Проявляется это по-разному: или руки и ноги как бы горят изнутри и ломят (особенно запястья и голени), или они потеют, но при этом не болят, или я просто чувствую легкие жгучие боли между пальцев рук и ног. Чувство неприятного жара в руках и ногах непостоянно и не критично. Иногда ночью боли усиливаются. Внешних изменений в суставах нет.

За месяц до начала этой болезни были сильные боли в области шеи. Они мешали даже спать. Через две недели прошли, и я про них забыл. Затем подозрительно заболел указательный палец на правой руке, но боли тоже быстро прошли. Кошмар начался внезапно. Утром заболели все суставы тела — руки, ноги, шея и даже челюсть. Через три дня боли прошли, но зато началось сильное жжение в ладонях и стопах. Было подозрение на реактивный артрит, но общий анализ крови (СОЭ=11) и развернутая биохимия (в том числе на С-реактивный белок и А-стрептолизин) были в норме. Рентген кистей и стоп показал наличие признаков остеоартроза.

Мой невролог поставил диагноз полинейропатия реактивного генеза (генез не выявлен). Прописал «Тиогамму» (по 600 мг 2 раза в день). После приема в течение трех месяцев кучи лекарств улучшения, конечно, есть, но болят пальцы и неприятный жар в руках и ногах периодически возвращается. Может, это связано с шейным остеохондрозом?

Алексей, Кемеровская обл.

Не стоит привязывать ваше состояние к остеохондрозу. Неврологическое лечение верное: для улучшения обменных процессов назначают «Мильгамму», «Тиоктацид», «Актовегин», для снятия болей — «Лирику», габапентин, «Залдиар». Необходима дозированная физическая нагрузка, например аквааэробика или плавание.

М. И. Сидоренко, невролог, кандидат медицинских наук

На приёме у невролога

ДЕДУШКА ДАЖЕ ОТ ОДЕЯЛА ОЩУЩАЕТ БОЛЬ...

У моего 78-летнего дедушки полинейропатия. Совсем отказали ноги. Мы сначала думали, что это атеросклероз его совсем подкосил. Положили в больницу, где поставили вторичный диагноз — полинейропатия. Сказали, что на ноги он уже не встанет. Сейчас у деда сильные боли в ногах. Памперсы надевать не разрешает, потому что все болит. До ног дотрагиваться не дает, даже от одеяла ощущает боль. А недавно появилась еще одна проблема — тремор. Руки трясутся, дедушка сам не может есть. Трясутся и ноги, но меньше. До этого при любом движении ноги просто подергивались, как будто их сводило судорогой. При этом дедушка испытывал такую боль, что боялся шевелиться. А теперь добавилась еще и тряска. Сейчас он принимает «Тромбо Асс», «Трентал», «Энап», «Лирику». Может, это от «Лирики»? У нее куча побочных эффектов. Перестали давать этот препарат, но дедушку все равно трясет...

А. Гафуров, Дагестан

Если руки трясутся из-за полинейропатии, то стоит назначить препараты липоевой кислоты («Тиоктацид») и витамины группы В. Но это должен определить невролог после осмотра больного.

У МУЖА АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

У мужа диагноз алкогольная полинейропатия. Почти год алкоголь он не употребляет, но с каждым днем ему все хуже. Он не может долго стоять, у него ноющие боли в области крестца, то запор, то диарея, не чувствует ног, они отекли. Эффекта от лечения нет, обезболивающие не помогают. Сделали ЭМГ нижних и верхних конечностей...

Ирина Л., Барнаул

Необходимо проверить еще и сосуды ног. При атеросклеротических процессах в артериях ног, то есть закупорке артерий, неврологическое лечение может не дать надлежащего результата. И второе: нет ли у мужа сахарного диабета? При нем тоже могут быть такие боли, трудно поддающиеся лечению.

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
Выбирайте лучшие[1] средства серии «Хонда» Эвалар

В серии «Хонда» самое сильное средство — это **напиток «Хонда drink»**. Достоинства **«Хонда Drink»** Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные[1] дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген — 8000 мг (Франция)** — благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)[2]** — способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу, что препятствует трению в суставах и их деформации.
- **Метилсульфонилметан (MSM) — 600 мг (Германия)** — направлен на уменьшение отечности суставов, быстрое восстановление после физических нагрузок.

Все описанные выше ингредиенты — коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM — содержатся в максимальных дозировках в каждой порции напитка «Хонда drink». Рекомендованный курс приема — 20 дней — это всего 2 упаковки.

После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг[2], как известные аналоги, но «Хонда Форте» выгоднее на 50% по цене![3]

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP![4]
Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный)

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ магазин здоровой жизни www.fitomarket.ru

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
[1]В серии «Хонда» [2]Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. [4]Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США). 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

Исповедь

Всё началось с того, что я упал со стула

ПЕРВОЕ, ЧТО ПОДУМАЛИ МОИ РОДИТЕЛИ, — ЭТО ШУТКА. ОНИ НЕ ПОНИМАЛИ, ЧТО ПРОИЗОШЛО...

Предисловие

... Волейбольная площадка была заполнена игроками, как никогда. Все сетки были заняты, а на скамейках не было свободного места. Я подошел ближе. Как же мне хотелось присоединиться к ним! Снова почувствовать драйв! Меня узнали, даже помахали рукой. По взглядам было понятно, что мне сочувствуют, жалеют. Я сделал вид, что не заметил приветствия. Накинул капюшон и поплелся домой. Моя левая нога волочилась... У меня началась новая жизнь с болезнью, о которой я не имел ни малейшего представления.

Ой, наверное, резко встал с кровати...

Был март, обычный весенний день. Все дома проснулись и стали собираться по своим делам — кто учиться, кто на работу. У меня же был экзамен по вождению. Никакого волнения. Я был уверен, что сдам. Водить машину мне нравилось, как и любому парню в 17 лет. Проснулся, повалялся в теплой кровати еще 2-3 минуты и решительно поднялся. И почему-то оказался на полу. «Ой, наверное, резко встал с кровати», — подумал я и поплелся умываться. Странное было чувство — вроде только проснулся , а уже устал. Бутерброд с чаем — самое то с утра, хотя кушать по утрам я не люблю... На кухню пришел папа и сказал, что может меня подвезти, но надо торопиться, потому что он уже опаздывал на работу. «Угу», — промычал я, допивая чай. А потом произошло то, чего никогда со мной не случалось. Я не смог встать со стула. Мое тело просто рухнуло на пол. Абсолютно здоровый парень, спортсмен, надежда и опора семьи (так называли меня старшие) не смог встать со стула! Я упал... Первое, что подумали родители, — это шутка. Признаюсь, повеселить близких я могу, но не в тот день. «Хватит придуриваться, давай быстрее, а то опоздаешь,» — услышал голос мамы. Она еще не успела толком понять, что именно произошло. Отец же стоял в ступоре и смотрел на меня. Он забыл, что опаздывал на работу. Папа помог мне подняться, мы пошли в комнату, и я лег на кровать...

Рассеянный склероз «любит» молодых людей в возрасте 25-30 лет.

Почему ноги отказали?

В тот момент я словно оглох и ничего не слышал. В голове проносились события последних дней в поисках вразумительного объяснения случившемуся, но причины не находил. Не пью, не курю, наркотики не употребляю. Может, на тренировке получил травму головы? Не припомню. Все было как обычно.

Прошел день. Экзамен я пропустил, на учебу временно пришлось забить. Все время чувствовал усталость. Ноги перестали слушаться. Фактически за несколько дней я оказался прикованным к постели. Меня все больше охватывал страх, впрочем, как и моих родственников. Мы не понимали, что со мной происходит. Я постоянно ощупывал свои ноги. «Вдруг это страшный сон и я снова здоров?! Ну так же бывает! Ну пожалуйста!» — обращался я к кому-то невидимому с просьбой перезагрузить меня, как компьютер, и восстановить систему. Но шли дни, ноги меня по-прежнему не слушались. Ходить я не мог. Вдобавок еще и с руками какая-то ерунда стала происходить. Наверное, на нервной почве...

Вызвали врача...

После непродолжительного осмотра он задал стандартные вопросы: «Куришь? Выпиваешь? Наркотики принимаешь?» Я начал злиться. Заметил, что стал более резко воспринимать происходящее вокруг. Раньше такого не было. Врач проделал какие-то манипуляции с моими ногами и руками. «Угум, угум...» — повторял он. Меня это жутко раздражало. Ждал, когда же наконец он пропишет таблетки, которые я выпью и начну ходить на занятия и тренировки. Но врач молчал, что-то писал на листке. Потом передал его маме и сказал, что у него есть подозрения на несколько заболеваний, поэтому нужно тщательно обследоваться. С удивлением узнал, что мне прописаны лишь витамины В и С. Мама же была озадачена. Почти два месяца я ел фрукты, мне делали инъекции витаминов. И еще очень много спал. Помимо жуткого желания спать, появилась рвота, часто кружилась голова. Я нервничал...

Путешествие в неизвестность

Через 3-4 недели руки стали «приходить в себя». Я мог делать внятные жесты. Еще через 2 недели стали восстанавливаться ноги. Начал самостоятельно вставать и даже принимать душ. А скоро вышел на улицу. Это было начало моего пути, моя история болезни — рассеянного склероза. Когда появится желание, напишу продолжение. Но, может быть, это сделает другой читатель «Айболита»? Жду!

Виктор, Томск

У ВЫСОКИХ ЛЮДЕЙ ВОЗДУХ ЧИЩЕ, ВИД КРАСИВЕЕ И ТЕЛЕФОН ЛОВИТ СВЯЗЬ ЛУЧШЕ.

Пригодится

● **Если горло слабое и часто мучает ангина.** Смешайте по 1 ст. ложке коры дуба и цветов и листьев липы. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Добавьте в настой 1 чайн. ложку соли и перемешайте. Процедите настой через марлю. Полощите им горло по 3-4 раза в день.

● **Травяной сбор от болей в сердце.** Смешайте в равных частях зверобой, мяту и ягоды боярышника. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 10-14 дней.

● **Для укрепления вен пейте пряный мускатный напиток.** Измельчите в кофемолке в порошок мускатный орех. Залейте 1 чайн. ложку порошка 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером.

От миалгии

СМЕШАЙТЕ желток, 1 чайн. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса и натирайте смесью больные места перед сном. Сверху сделайте теплую повязку.

РАСТИРАЙТЕ больное место меновазином.

СВАРИТЕ в мундире картошку, истолките ее вместе с кожурой, выложите на сложенную в несколько слоев марлю и прибинтуйте к больному месту. Сверху обмотайте теплым шарфом и держите ночь.

МАЗЬ из лавра и можжевельника: на 6 частей сухих лавровых листьев возьмите 1 часть веточек можжевельника, измельчите в муку, добавьте 12 частей растительного масла или вазелина. Натирайте мазью больное место 2-3 раза в сутки.

СМЕШАЙТЕ 40 г сала или масла с 10 г измельченного до состояния муки полевого хвоща и нанесите на проблемное место — хорошо снимает боль.

Ситуация — *Ищем причину*

Боль в груди не береди...

Почему может болеть в области грудины и какие исследования нужно сделать, чтобы не пропустить серьезной проблемы.

СЕРДЦЕ БОЛИТ ИЗ-ЗА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Сердце снабжается кровью с помощью системы кровеносных сосудов. Когда один из них перекрывает атеросклеротическая бляшка, в спокойном состоянии мы можем ничего не ощущать. Но при стрессе, когда кровь начинает циркулировать усиленно, перекрытый сосуд не может в достаточной степени снабжать кровью сердце. На этом участке возникает состояние, которое называется ишемия, — патология из-за нехватки кровоснабжения, приводящая со временем к разрушению органа.

Ишемия легко выявляется на электрокардиограмме при нагрузке. Чтобы провести это исследование, на пациента прикрепляют датчики и отправляют, например, на беговую дорожку, постепенно ускоряя ее темп. При патологиях сердца такой стресс-тест даст совершенно четкую клиническую картину, которая покажет врачу-кардиологу направление лечения.

ЖЕЛУДОЧНЫЙ РЕФЛЮКС

При изжоге и отрыжке, когда содержимое желудка опять забрасывается в пищевод (на медицинском языке это называется рефлюкс), кислота начинает разъедать его стенки. Человек чувствует боль в груди, напоминающую стенокардию. Изжога — это не только дискомфорт. Если кислая среда желудка регулярно обжигает пищевод, со временем в этом месте есть риск возникновения рака. Так что пускать на самотек эту проблему нельзя.

Необходимо сделать гастроскопию, когда в полость пищевода и желудка вводят зонд с камерой и врач может оценить, не разъела ли кислота стенки пищевода. Современные стандарты медицины призывают врачей делать гастроскопию, пока пациент спит под наркозом. Это менее травматично для него. Если вам необходимо сделать это исследование, ищите клинику, где пациента погружают в сон.

МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ

Из всех перечисленных проблем эта самая безобидная. Хотя болеть при межреберной невралгии может постоянно и довольно сильно. Однако хорошая новость в том, что невралгия не опасна. Поэтому при хронической боли в груди обязательно нужно исключить опасные состояния — сделать ЭКГ и гастроскопию. Если по результатам этих исследований у пациента все хорошо, можно говорить о межреберной невралгии. Обычно при ней можно обнаружить болезненный участок, например точку на ребрах. Если нажать на нее, человек аж подпрыгивает от боли. Это лечится приемом обезболивающих средств.

Е. М. Кок, терапевт, врач высшей категории

■ ПРИ СИЛЬНЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ ПОЛЕЗНО НЮХАТЬ ПОРОШОК ПЛОДОВ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО.

■ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КРАПИВЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ДОБАВИВ ПО ВКУСУ МЕД.

Сам себе доктор

Рисуем йодную сетку

ПРОСТЫЕ ЛИНИИ, НАРИСОВАННЫЕ НА ТЕЛЕ РАСТВОРОМ ЙОДА, ПОМОГАЮТ ОБЛЕГЧИТЬ НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ.

Во-первых, йод — хорошее разогревающее средство, его молекулы усиливают кровоток. Во-вторых, проникая через поры в подкожные ткани, йод ослабляет деятельность патогенных микроорганизмов и снижает воспаление. При каких заболеваниях поможет йодная сетка?

■ **Воспаление дыхательных путей.** Раствор йода облегчает навязчивые симптомы простудных заболеваний и ускоряет выздоровление. При насморке сеточку наносят на крылья носа и область переносицы. Чтобы избавиться от сухого кашля, йодную сетку наносят на кожу горла и верхней части груди. Делать это надо осторожно, легкими касаниями. Справиться с любыми простудными явлениями можно, если ежедневно наносить сетку на икры и ступни ног.

■ **Варикозная болезнь.** При варикозном расширении вен йодную сетку рекомендуется наносить на ночь на проблемные участки ног. Процедуры проводят не чаще двух раз в неделю. Курс лечения — 60 дней. В итоге уменьшается отечность и улучшается внешний вид ног. Больные реже жалуются на боль.

■ **Ушибы и синяки.** Йодная сетка помогает избавиться от гематом. Однако не стоит сразу наносить ее на синяк, образовавшийся после ушиба. Дело в том, что такие повреждения сопровождаются отеками, а йод может мешать их рассасыванию. На ушибленное место сначала накладывают холодный компресс, а йодную сетку рисуют спустя сутки. Если синяки появляются на месте инъекций, наносить йодную сетку можно сразу, повторяя процедуру не чаще двух раз в сутки.

■ **Боли в спине и суставах.** С возрастом многих людей начинают беспокоить боли в спине. Они возникают после долгой ходьбы или при стоячей работе. Попробуйте три раза в неделю наносить йодную сетку на середину верхней части спины, располагая вертикальные линии вдоль позвоночника. Используя йодную сетку, можно уменьшить боль в воспаленных суставах. Ее рисуют каждый вечер перед сном, предварительно распарив больные суставы.

Несмотря на доступность и безопасность, лечение йодной сеткой требует осторожности.

Важно соблюдать правила:

■ сетку наносят на чистую, сухую кожу ватной палочкой, легкими движениями, без нажима. Линии должны образовывать клеточки со стороной не меньше 1 см;

■ недопустимо попадание раствора йода на слизистые оболочки, а также на открытые ранки и трещины;

■ нельзя наносить сетку на области сердца и щитовидной железы;

■ не рекомендуется проводить йодные процедуры, если повышена температура тела;

■ метод не применяется при лечении малышей в возрасте до трех лет. Детям старшего возраста перед первой процедурой нужно провести тест на переносимость йода. Для этого йодную точку или небольшую линию наносят на внутреннюю часть запястья. Если в течение 20-30 минут никаких нежелательных реакций (покраснения, жжения, сыпи) нет, можно начинать лечение;

■ для детей используют 2,5%-ную настойку, а для взрослых — 5%-ную;

■ йодом нельзя лечиться при патологии щитовидной железы и непереносимости йода.

ИСПОЛЬЗУЯ ЙОДНУЮ СЕТКУ, МОЖНО УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ В ВОСПАЛЕННЫХ СУСТАВАХ. ЕЕ РИСУЮТ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ.

■ МОРСКИЕ СВИНКИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ДРУГ ДРУГА. ОНИ ПОСТОЯННО ЛАСКАЮТСЯ ЛАПКАМИ. КОГДА ОДНА СПИТ, ДРУГАЯ СТОРОЖИТ, БУДИТ ЯЗЫКОМ И ЛАПКАМИ, ЕСЛИ СОН «СУПРУГА» ДЛИТСЯ ЧЕРЕСЧУР ДОЛГО .

■ ЕСЛИ САМКА МОЗОЛЕНОГИХ ЛАМ УВИДИТ, ЧТО ЕЕ ДРУГА РАНИЛИ, ОНА СПЕШИТ К НЕМУ НА ПОМОЩЬ, НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ НА ВЫСТРЕЛЫ ОХОТНИКОВ.

Стань добрее

Звери как люди

МНОГО — ТОЖЕ ПЛОХО

Как ни полезна ходьба, ее избыток тоже создает напряжение. Последствия — дискинезия желчных протоков, развитие желчнокаменной болезни. Если вы много ходите, каждый день выполняйте упражнение «Растущее дерево», улучшающее отток желчи. Выполняется оно так. Ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Поднимите прямые руки вверх, ладонями друг к другу. На вдохе наклонитесь влево как можно ниже. Выпрямитесь и с силой выдохните. Прижав к груди кулаки и немного согнув колени, наклонитесь вперед. Выпрямитесь. Выполните в обе стороны по 10 раз.

СЖАВ КУЛАК, ЗАПОМНИШЬ ЛУЧШЕ

Когда нужно запомнить много слов или цифр, сожмите правый кулак. А для извлечения этой информации из памяти нужно сжать левый кулак. По мнению ученых, так стимулируются области мозга, которые отвечают за память. Эта информация будет полезна людям, у которых плохая память, а также школьникам и студентам, которые готовятся к экзаменам.

Прикинь на себя — *На приёме у остеопата*

Это артроз или что?

НЕ МОГУ РАЗОБРАТЬСЯ С КОЛЕНОМ...

Мне 42 года. С раннего детства веду активный образ жизни. С недавнего времени почувствовал боли, а вернее, неприятное ощущение под чашечкой, в месте перехода на сухожилие бедра. В состоянии покоя боли нет, отека тоже, движение не затруднено. Дискомфорт усиливается при физической нагрузке, вечером, при разгибании колена в одной точке и подъеме по лестнице. Собираюсь на МРТ. Что это может быть? Не хотелось бы бросать футбол.

И. Яушев, Татарстан

Возможно, причина в растяжении связок. Но заранее прогнозировать, каким будет результат лечения и можно ли получать прежние физические нагрузки, нереально.

НА НОВОЙ РАБОТЕ ЗАБОЛЕЛИ НОГИ

Много лет работала в ресторане. Работа на ногах. Когда приседала на корточки, колени хрустели. А несколько месяцев назад устроилась на работу, где по 14 часов надо стоять на ногах, и сразу же появились боли в коленях при сгибании и приседании. Сделала снимки, поставили диагноз артроз. Хочу пойти на мануальный массаж.

М. Мусаева, Ингушетия

К сожалению, артроз коленного сустава — сложное, неприятное и серьезное заболевание, которое может поражать людей любого возраста. Для его лечения используются препараты-хондропротекторы (например, «Терафлекс»), физиопроцедуры (например, магнитотерапия или электрофорез с лекарственными препаратами). Массаж при артрозе коленного сустава рекомендуется на любой стадии заболевания. Эффект может быть только при комплексном лечении, одним массажем не обойдетесь. И работу с тяжелой нагрузкой на ноги нужно менять, иначе можно доработаться до инвалидности.

НЕ ХОЧЕТСЯ ЛЕЧИТЬСЯ ХИМИЕЙ...

Мне 45 лет. Колени болели с детства, но иногда — перед сменой погоды. В этом году появился хруст. Поставили диагноз гонартроз I-II стадии. Совсем не хочется колоть химию — препараты. Читала о методе доктора Бубновского. Якобы от артроза можно избавиться с помощью только упражнений. Так ли это? Не хочется остаться без денег и с болячкой. А если все же нужны уколы, то какие?

Н. Сазонова, Калмыкия

При II стадии артроза без уколов не обойтись, но лучше делать их не внутримышечно, а внутрь сустава. Такие назначения пусть даст ваш лечащий врач. Также нужны хондропротекторы — их надо принимать внутрь в виде капсул и наружно в форме мазей, например «Артра», «Терафлекс».

Метод доктора Бубновского сейчас широко рекламируется, но нет таких пациентов, которые бы излечились по его методике. Есть те, кому стало легче.

ПОСЛЕ АВАРИИ БОЛИТ СУСТАВ

Недавно попал в аварию и травмировал сустав. Неужели не удастся избежать остеоартроза?

И. Никонов, Екатеринбург

Конечно, стопроцентной гарантии дать нельзя. Однако травмы практически никогда не проходят бесследно. Если человек однажды повредил коленный, плечевой или тазобедренный сустав и это была серьезная травма, а не простой ушиб (например, был поврежден мениск), то есть большая вероятность развития остеоартроза.

С. Л. Вуйнович, остеопат, врач II категории

Хочу попробовать сделать укол озона

Был вывих колена, теперь мучает артроз, а мне всего 30 лет! Хочу попробовать уколы озона. Стоит ли это делать?

Анна, Московская обл.

Сейчас озонотерапия популярна, применяется при прогрессировании и для профилактики артроза. Чаще всего такие процедуры назначают, чтобы усилить действие внутрисуставных инъекций хондропротекторов. Но инъекции озона для некоторых пациентов бесполезны. К такому лечению нужно подходить с большой осторожностью. Ведь у озонотерапии есть множество противопоказаний, например, менструальные кровотечения любой интенсивности, индивидуальная непереносимость озона, судорожный синдром, острый панкреатит, тиреотоксикоз, острая форма инфаркта миокарда, тромбоцитопения, инсульт, внутренние кровотечения.

От кандидоза спасла голубика

После перенесенного туберкулеза легких у меня обнаружили кандидоз. Микроорганизмы поразили печень, кишечник, мочеполовую систему, полость рта. Все это было причиной постоянного воспаления. Организм очень ослаб, да еще появилась непереносимость лекарств. Рассказала о проблемах со здоровьем знакомой, и она посоветовала полечиться соком голубики. Но была зима, свежих ягод не было. Поэтому приходилось покупать замороженные, а у мамы разжилась баночками перетертых с сахаром ягод. Лечилась так: 3 раза в день ела по 1/3 стакана голубики, протертой с сахаром. За 20-30 минут до еды пила сок, компот. Не поверите — через некоторое время поправилась.

И. Н. Коняшкина, Архангельская обл.

Попала в больницу с язвой желудка...

В палате со мной лежала женщина, она-то и дала мне рецепт от язвы желудка, который помог ее сыну. И мне он очень помог, язва перестала меня мучить. Конечно, соблюдаю диету. Рецепт такой: пропустила через мясорубку 3-летний алоэ, отжала сок. Смешала в 2-литровой банке 1,5 стакана сока алоэ, 2,5 стакана меда и 1 бутылку кагора, размешала. Настаивала 4 дня, изредка помешивая. Начинать лечиться надо на убывающую луну. Вместе с луной будет убывать и болезнь. Пила по 1 чайн. ложке до еды в течение 3 дней, затем по 1 ст. ложке также до еды. Лечилась 1 месяц, затем сделала перерыв на месяц и повторила курс.

И. Н. Заболотная, Московская обл.

Целебная смесь от туберкулёза лёгких

Растопите в кастрюле 1,2 кг липового меда, добавьте 1 стакан нарезанных листьев алоэ и проварите. Отдельно в разной посуде заварите стаканом кипятка 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Выжмите из почек и цвета жидкость и влейте в мед. Смесь разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую по 100 мл оливкового масла. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением. Тем, у кого слабое сердце, алоэ не рекомендуется, поэтому исключите его из рецепта.

И. Н. Судакова, Тверская обл.

ГРИБКИ МОГУТ ПОРАЖАТЬ НЕ ТОЛЬКО КОЖУ И НОГТИ, НО И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ.

Почему потеем?

ВЫДЕЛЯЯ ПОТ, ОРГАНИЗМ ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ ПЕРЕГРЕВАНИЯ. НО ЕСЛИ ПОТ ТЕЧЕТ ГРАДОМ, НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ.

1 **У женщин — начало климакса.** Периодически жар приливает к лицу, шее и верхней части груди. Это сопровождается усиленным сердцебиением и потливостью. Приступы могут происходить в любое время дня и ночи. Если они случаются не чаще 20 раз в сутки, ситуация считается нормальной и не требует медицинского вмешательства. Когда к гипергидрозу присоединяются другие неприятные симптомы — боли в голове и области груди, повышение артериального давления, онемение рук, недержание мочи, сухость слизистых оболочек — нужно идти к гинекологу. Тревожными признаками могут быть аммиачный запах пота и появление белых следов на одежде. Это говорит о нарушениях в работе почек.

2 **Нездоровая щитовидная железа.** Гипергидроз возникает при узловом токсическом зобе, базедовой болезни (диффузный зоб), подостром тиреоидите. Повышенная потливость иногда проявляется при опухолях гипофиза. Если человек сильно потеет, при этом резко теряет вес, хотя на аппетит не жалуется, плюс у него начали дрожать руки, нарушается сердечный ритм, появились раздражительность и тревожность, необходимо срочно проконсультироваться с эндокринологом.

3 **Причина — сахарный диабет.** Диабет любого типа приводит к разрушению нервных окончаний, в результате чего правильная передача сигналов к потовым железам становится невозможной. У диабетиков гипергидроз поражает преимущественно верхнюю половину тела — лицо, шею, грудь и живот, причем бывает в ночное время. Здоровые люди иногда тоже «обливаются» потом. Так бывает после тяжелых физических нагрузок, когда организм испытывает недостаток глюкозы. Холодный липкий пот течет по затылку и задней стороне шеи. Приступ может сопровождаться головокружением, тошнотой, дрожью и затуманиванием зрения. Чтобы быстро избавиться от недомогания, нужно съесть что-нибудь сладкое, например банан или конфету.

4 **Что-то с сердцем и сосудами.** Практически все заболевания сердечно-сосудистой системы сопровождаются гипергидрозом. Сильно потеть можно при гипертонической болезни, атеросклерозе, облитерирующем эндартериите, стенокардии, во время транзиторной ишемической атаки.

5 **Сильные эмоции.** При сильных эмоциях — и положительных, и отрицательных — в кровь вбрасываются ударные дозы гормонов норадреналина и адреналина. Стрессовый гипергидроз поражает потовые железы на ступнях, ладонях, лице и в подмышечных впадинах.

6 **Другие причины гипергидроза.** У людей, не имеющих серьезных проблем со здоровьем, излишнюю потливость могут вызвать кофе, шоколад, острые приправы, чеснок, сладкие газированные напитки, алкоголь. Потливость могут спровоцировать некоторые лекарства: противорвотные, жаропонижающие, обезболивающие, антигистаминные, успокаивающие, противосудорожные, гипотензивные средства, а также препараты кальция. Так проявляется их побочный эффект.

В. Г. Осокина, терапевт, врач II категории

Сам себе доктор

■ При первых признаках появления герпеса приложите к нему кубик льда из замороженного растворимого кофе. Это ускорит заживление болячки и не даст ей развиться дальше. Но если уже опоздали, то мажьте герпес смесью стрептоцидовой мази и меда, взятых в равных количествах, 3 раза в день в течение 3 дней.

■ От герпеса на губах — красная фасоль. Положите 4-5 фасолин на железную крышку или в миску, поставьте на огонь и держите до тех пор, пока фасолины не превратятся в угольки. Разотрите их в порошок и этой золой ежедневно как можно чаще смазывайте болячку.

Авторитеты дают советы

Царство грибов бесконечно

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ ЕСТЬ У КАЖДОГО ПЯТОГО РОССИЯНИНА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА. ПРЕДРАСПОЛАГАЮТ К НИМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ОСТЕОПОРОЗ, ПЛОСКОСТОПИЕ.

В последнее время грибковые заболевания молодеют. Почему?

Есть мнение, что связано это в первую очередь с едой. В мясных продуктах антибиотики, разнообразные гормоны, стимуляторы роста, антимикотики, чтобы мясо при транспортировке в торговую сеть не покрылось плесенью. Гормоны, кроме всего прочего, тормозят иммунную систему, угнетают иммунную защиту человека от грибов.

Говорят, грибки на коже появляются от моющих средств...

Каждодневное мытье с мылом приводит к нарушению щелочного баланса кожи. Мыло, покупаемое в магазинах, имеет в своем составе много щелочи. А щелочь удаляет липидную пленку с поверхности кожи и открывает ворота для грибов.

Откуда эта зараза у детей?

Дети, особенно в организованных коллективах, часто меняются футболками, кроссовками, полотенцами. Да и в домашних условиях запросто могут надеть папины тапочки, подвергая себя риску заражения грибковым заболеванием. Известно, что в каждой третьей семье кто-то болен. Способствуют инфицированию трещины, травмы, потертости, повышенная потливость. К счастью, дети меньше подвержены риску развития онихомикозов, чем взрослые, поскольку ребенок быстро растет. Скрость роста ногтевых пластин у него выше, чем скорость роста гриба, и гриб не успевает «зацепиться». А вот микозы гладкой кожи у детей не редкость. Лидируют микроспория, трихофития, разноцветный лишай. Они часто обнаруживаются у детей, потеющих в спортзалах, играющих с бесхозными животными на улице. Кошке ничего не стоит запрыгнуть в коляску и улечься на подушку, и ребенок заражается, например, микроспорией...

Как долго надо лечиться?

На сегодняшний день известно 455 тыс. грибов. Ученые предполагают, что их число 1 млн 350 тыс. Понадобятся еще сотни лет, чтобы изучить все. Царство грибов бесконечно. Избавляться от них надо деликатно. Когда мы убиваем одни грибы, на их место приходят другие, еще более патогенные и агрессивные. Существует огромное количество препаратов для избавления от микозов. Важно, чтобы пациент следовал рекомендациям специалиста. Лечиться придется долго, особенно при онихомикозах.

Такой случай

Однажды к дерматологу обратилась пациентка по направлению от офтальмолога. Она стала плохо видеть и жаловалась на зуд кожи. Ее тело и ногтевые пластины были поражены грибком. Выяснилось, что ухудшение зрения развивалось параллельно с микозом. Посев с ногтевых пластин и конъюнктивы глаз показал, что возбудитель один и тот же. Из чего был сделан вывод: девушка, почесав ногу, перенесла инфекцию с нее в область глаз. И это стало приводить к постепенному ухудшению зрения. Если бы девушка не попала к дерматологу, вряд ли бы офтальмологи заметили эту связь, и она бы потеряла зрение.

Ю. М. Макиев, дерматолог, врач II категории

Брось курить!

Самые вредные вещества, которые содержатся в сигаретах:

■ никотин — добавляют в средства от насекомых;
■ диоксин — самый ядовитый пестицид;
■ окись углерода — газ из выхлопной трубы автомобиля;
■ цианид — смертельный яд;
■ формальдегид — используется для бальзамирования трупов;
■ аммиак — входит в состав туалетных очистителей;
■ ацетон — снимает лак с ногтей и добавляется в крысиный яд;
■ гексамин — входит в состав жидкости для розжига;
■ гудрон — используется в дорожных покрытиях;
■ цианистый водород — яд, используется во время смертной казни;
■ метанол — входит в состав ракетного топлива;
■ метан — туалетный газ.

Такой случай

Соседка по палате успела мне сказать об аллергии на новокаин...

Как-то я попала в больницу с подозрением на внематочную. Слава богу, что не подтвердилось. Пять человек в палате, все с гинекологическими проблемами. Сделали мне диагностическую лапароскопию. Отлежалась пару дней, начала вставать. И вот вечером привозят женщину с подозрением на рак. На следующее утро ей назначили пункцию, которую нужно делать под общим наркозом. Чудо, что женщина успела сказать мне о непереносимости новокаина — именно это ей спасло жизнь.

На следующее утро мою соседку по палате привозят с операции без сознания, перекладывают на кровать. Медсестра приносит штатив, вешает бутылки с растворами. А я ж любопытная! Приковыляла, читаю, что написано на этикетках. Медсестра на меня ворчит, типа «ходють тут всякие!», а сама капельницу ладит. «Это раствор на новокаине, да?» — уточняю я. Тут мне уж досталось по полной, мол, я шибко умная и вообще шла бы на свою кровать и не мешала работать. И ужеваткой со спиртом женщине протирает локтевой сгиб. «А вы знаете, что у нее непереносимость новокаина?! Потом не говорите, что я вас не предупреждала!»

Лицо медсестры вытягивается. Она спешит на пост, ищет карту больной, а на ней красным маркером прямо на первой странице написано про этот злосчастный новокаин. Тут медсестра побледнела и чуть ли не отпрыгнула от пациентки. Спасибо, конечно, мне не сказала. Так никто и не узнал, кроме меня, насколько близка от смерти была прооперированная женщина.

Нина Васильевна, Барнаул

Пригодится

■ ПОВЫШАЕМ ГЕМОГЛОБИН: 1/2 СТАКАНА ГРЕЧКИ ЗАЛЕЙТЕ НА НОЧЬ 1 СТАКАНОМ КЕФИРА. НАУТРО КАША ГОТОВА, МОЖНО ЕСТЬ.

■ ПРИ НЕВРИТЕ К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ПОДУШЕЧКИ, НАПОЛНЕННЫЕ ЦВЕТКАМИ БУЗИНЫ И РОМАШКИ.

■ ПРИ БРОНХИТЕ ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ 50-120 Г ЦВЕТОЧНОГО МЕДА, ДОБАВЛЯЯ В ТЕПЛЫЙ ЧАЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО И ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ.

Лечебная гимнастика

Варикоз коварен...

Независимо от того, приходится вам проводить рабочие часы сидя у экрана компьютера или стоя целый день на ногах, в обоих случаях велик риск заработать эту болезнь.

ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СИДИТЕ

Главная цель — улучшить кровообращение и предотвратить сдавливание вен в малом тазу. Поэтому, во-первых, избегайте любимой позы «нога на ногу». Ноги должны быть прямыми или согнутыми вместе под углом 90°. Во-вторых, флебологи советуют ставить ноги на подставку. Для этих целей можно приспособить любую коробку. Полезно под ноги положить массажный коврик. А в свободные минуты катать пластмассовый мячик с шипами. Это поможет наладить кровоток в стопе, предотвратить онемение и судороги в ногах. Наконец, есть несколько упражнений, которые можно выполнять «без отрыва от производства». Каждое нужно делать 15-20 раз подряд.

1. Прижав пятки к полу, поднимайте и опускайте пальцы ног, поворачивая их из стороны в сторону.

2. Прижав носки к полу, поднимайте пятки и с усилием опускайте, двигая ими в разные стороны.

3. Сядьте на край стула, вытяните ноги вперед и похлопывайте руками от голени к бедру.

4. Согните колени и чуть приподнимите ноги над полом. Затем покачайте ими 1-2 минуты взад-вперед.

5. Приподняв ноги над полом на 20-30 см, вращайте ступнями по часовой стрелке, а затем против нее. Упражнение можно делать двумя ногами или поочередно каждой ногой.

P. S. Каждый час обязательно вставайте и ходите как минимум 10 минут. Если есть возможность, сделайте несколько упражнений из следующего раздела.

ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ НА НОГАХ

Ваша цель — заставить мышцы работать, чтобы они помогали сосудам прогонять кровь вверх по ногам. Здесь нужна виброгимнастика. По сути, она заменяет бег и быструю ходьбу. Каждое упражнение нужно выполнять по 15-20 раз. Итак...

1. В быстром темпе походите на месте, не отрывая носки от пола.

2. Приподнимите пятки от пола на 1-2 см, а затем резко опуститесь на пол. Делать это нужно быстро, но не забывайте через каждые 20-30 повторов отдыхать.

3. Держась за опору, встаньте носками на подставку (высотой около 5 см) и опускайте пятки вниз, словно качаясь на качелях.

4. Делайте круговые движения в голенях.

5. Перекатывайтесь с внутренней стороны стопы на внешнюю и наоборот.

6. Перекатывайтесь с пятки на носок и обратно.

7. Поставив левую стопу на подъем правой ноги, поднимайте носок правой ноги как можно выше. Потом сделайте все наоборот.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ

* После работы постарайтесь найти время, чтобы 15-20 минут походить на свежем воздухе.

* Ходьба по лестнице — отличный способ прокачать мышцы ног.

* При первых же признаках варикоза (отеки, боль, тяжесть) обращайтесь к флебологу. Он назначит лечение.

* Постоянно меняйте центр тяжести, не опираясь только на одну ногу.

Не навреди

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮБИМОЙ ПОЗЫ «НОГА НА НОГУ». НОГИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЯМЫМИ ИЛИ СОГНУТЫМИ ВМЕСТЕ ПОД УГЛОМ 90°.

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

У меня был инсульт...

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД СЛУЧИЛАСЬ ЭТА БЕДА. ПОЛНОСТЬЮ, КОНЕЧНО, ЗДОРОВЬЕ НЕ ВОССТАНОВИЛОСЬ, НО ПОБЕДЫ ЕСТЬ.

Пишу для тех, кто перенес такую же болезнь, чтобы не отчаивались. Не думайте только о болезни. От этого легче не становится. И не впадайте в отчаяние. Радуйтесь тому, что вы живы. К сожалению, редко у кого после такой сосудистой катастрофы остаются жизнерадостность и вера в то, что жизнь еще наладится. Я тоже не верила в будущее...

Как-то выбралась на улицу, сижу на лавочке... Ко мне подошла женщина, с которой иногда ездила на дачу. И начала она меня жизни учить, мол, инсульт — болезнь коварная, и теперь от меня будет зависеть, кто из нас победит. Ее слова запали мне в душу. Вспомнила, как ездила на дачу, как там работала. Так сильно мне захотелось вылечиться и снова очутиться на даче. Это и было началом моего выздоровления. Я сказала себе, что нельзя так много лежать и ждать, когда все пройдет. Само никогда не пройдет...

Ноги и руки-то двигались, но все равно пришлось учиться ходить заново. Сама могла пройти только по комнате, не более. Начала расхаживаться. Ходила и считала шаги, радуясь, когда прибавлялись. Перенапрягаться нельзя, поэтому часто садилась, чтобы отдохнуть. Потом минут 30 лежа делала зарядку и снова ходьба — и так весь день. Появился азарт, возвращался интерес к жизни. С первыми победами пришли и первые радости.

Я много гуляла во дворе, постепенно увеличивая расстояние. До сих пор не позволяю себе расслабиться, по-прежнему гуляю в любую погоду и делаю зарядку лежа. Это вошло в привычку. Организм уже руководит мной и требует все делать вовремя. В мой режим обязательно входит посильный труд. Причем трудиться заставляю не только тело, но и душу. Если замкнуться только на болезни и ничем не интересоваться, это тупик. Сколько себя помню, никогда не расставалась с книгой. Читаю понемногу и медленно. Это успокаивает меня. Когда ложусь спать, пересказываю прочитанное, ведь надо восстанавливать память. Иногда приходится перечитывать несколько раз, чтобы лучше запомнить. Кстати, учу басни Крылова. Напишу слова на листочке и иду с ним гулять.

Еще люблю слушать классическую музыку. Даже ученые говорят, что она помогает быстрее восстановиться после инсульта. Конечно, не все так просто и гладко. Бывают и обострения, и плохое настроение. Но я не даю ему разгуляться, а сразу переключаюсь на что-то приятное. Когда подступает отчаяние, я ругаю себя за свою слабость. Ведь моя беда — не беда. Многим людям еще хуже.

А. Д. Лаврова, Ростовская обл.

Тест-диагностика

Не грозит ли вам цирроз печени?

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Беспокоят иногда чувство тяжести и ноющие боли в правом подреберье после нарушения диеты или физических усилий.
2. Вам ставили ранее диагноз вирусный гепатит В или С.
3. Вы злоупотребляете алкогольными напитками.
4. Часто беспокоят отрыжка, тошнота, чувство горечи во рту, вздутие живота.
5. Иногда была задержка мочи.
6. Вы чувствуете непонятную слабость, похудели.
7. Замечаете, что вокруг пупка проступает синеватый сосудистый рисунок, напоминающий голову медузы.
8. Появились на груди и плечах красные пятна в виде звездочек.
9. Покраснели ладони.
10. Беспокоят частые головные боли.
11. Замечаете, что стали невнимательны, ухудшилась память.
12. Днем хочется спать, ночью мучает бессонница.
13. Беспокоит кожный зуд.
14. Потемнела моча, посветлел или обесцветился кал.
15. Вы стали чаще болеть бактериальными инфекциями.
16. Часто возникают кровотечения (носовые, из десен, геморроидальные, появились подкожные кровоизлияния).
17. Если вы мужчина, замечаете снижение эректильной функции, увеличение грудных желез. Выпадают волосы под мышками и на лобке.
18. Если вы женщина, нарушается менструальный цикл.

Появились пигментные пятна на животе? Это признак заболевания печени или желчных путей. Возможно, у вас нарушен отток желчи.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Чем больше ответов «да», тем больше вероятность, что печень страдает от цирроза. Для уточнения диагноза обратитесь к врачу-гепатологу или гастроэнтерологу. И хотя вылечиться от цирроза печени невозможно, на ранних стадиях заболевания есть шанс остановить его.

Бабушкины рецепты

ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО — ОТ ГИПЕРТОНИИ

Горсть свежей травы лаванды залейте 1 л оливкового масла. Стеклянную банку поставьте на солнце на 3 недели и ежедневно интенсивно взбалтывайте. При перемене погоды и магнитных бурях втирайте в виски по 5 капель масла, а перед сном съедайте 1 чайн. ложку меда с 2 каплями масла. Курс лечения — 7 дней. После этого давление стабилизируется и головокружение пройдет.

ОГУРЕЧНОЕ ПЮРЕ ПРИ КОЛИТЕ

Огурец средних размеров вымойте под проточной водой. Натрите его, добавьте в кашицу 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте. Съешьте смесь утром за полчаса до завтрака. Принимать такую смесь можно неограниченное время до улучшения состояния. Но это лишь дополнение к основному лечению.

Почка гуляет...

Бывает так, что почка ненормально подвижна и способна опуститься когда ей вздумается...

Заболевание может возникнуть у людей, которые получают чрезмерную нагрузку, после травмы, сильного кашля и похудения, при повышении внутрибрюшного давления, связанным с расслаблением передней брюшной стенки (например, у женщин после многократных родов). У женщин блуждающая почка встречается чаще, чем у мужчин.

Блуждающая почка не всегда вызывает боль. Чаще возникают тупые боли в пояснице, усиливающиеся при движении и стихающие в лежачем положении. Характерны тошнота, чувство давления под ложечкой, запоры, поносы, ощущение постороннего тела в подреберье, расстройство нервной системы. Основным видом лечения является почечный бандаж. И еще рекомендуется усиленное питание. Тогда почка покроется жиром и станет неподвижной. Полезно ежедневно лежать по 3 часа (можно с промежутком), положив на живот мешочек с песком весом 2-3 кг. Еще лучше, если на животе у вас полежит мурлыкающий доктор. При сильных болях к подреберью надо прикладывать припарки.

На приёме у отоларинголога — *Прикинь на себя*

Хлюпаете носом даже летом?

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ОТОЛАРИНГОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ М. Ю. ЗАЗИКОВ.

■ НЕРЕДКО БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС.

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС В 1 Л КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА. ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

ПОЛИПЫ: В ЧЁМ ПРИЧИНА?

Слышала, что, если в носу появились полипы, избавиться от них очень трудно. Почему они возникают и как избежать этой напасти?
Анна Н., Липецк

Чаще всего причиной появления полипов является аллергия на пыльцу растений, шерсть животных, домашнюю пыль. Она вызывает отек слизистой носа, разрыв и провисание ее оболочки. Гайморит, фронтит, этмоидит — все эти хронические воспалительные заболевания придаточных пазух носа также могут спровоцировать возникновение полипов. Наконец, к полипозу могут привести искривление носовой перегородки и узкие носовые ходы.

Если есть подозрение на полипы, обратитесь к отоларингологу. Он проведет диагностическую эндоскопию или риноскопию. Для подтверждения диагноза можно провести компьютерную томографию, которая покажет состояние придаточных пазух носа.

НА МИНДАЛИНАХ ГНОЙНЫЕ ПРОБКИ...

Устала ходить в поликлинику на промывания. Есть ли другой способ помочь миндалинам?
Эльза, Московская обл.

Существует методика лазерной обработки миндалин. Суть ее заключается в рассечении. Дело в том, что при хронических тонзиллитах в углублениях миндалин — лакунах — образуются шарики из бактерий. Все называют их пробками. Они вызывают неприятный запах изо рта и могут вылетать во время кашля. Промывания миндалин в такой ситуации помогают лишь на время. Но если лакуны расширить с помощью лазера, то в них не будут застаиваться микробы. А значит, обостряться болезнь будет реже.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ГАЙМОРИТ?

У меня хронический гайморит. Хлюпаю носом даже летом. Почему он возникает?
К. Полторак, Казахстан

В полости носа есть небольшое отверстие диаметром 1,5 мм. Оно называется соустье. Такое отверстие есть у каждой носовой пазухи. По сути, дырочка в слизистой оболочке. Как раз через нее должна выходить слизь. Она всегда есть в небольшом количестве, даже в нормальном состоянии. А уж при болезни тем более. Если в силу каких-то причин соустье отекает, воспаляется и блокирует отток слизи, развивается синусит. Если его запустить, то острая стадия со временем переходит в хроническую. Поэтому в первую очередь нужно заняться здоровьем соустья. Обеспечить туда доступ воздуха. Как? У каждого больного своя ситуация. Кому-то мешает полип, который нужно удалять. У кого-то носовые раковины наплывают на соустье. Есть и другие причины. Вторая задача — пролечить слизистую оболочку гайморовых пазух.

ЗАМУЧИЛИ РИНИТЫ...

Врач говорит, что причина в искривлении носовой перегородки. Это правда?
А. И. Сизова, Краснодар

Лор-проблемы довольно часто могут быть вызваны искривлением носовой перегородки, которая делит нос внутри на две части. Даже у абсолютно здоровых людей строение полости носа редко бывает строго симметричным, одна ее половинка обычно уже другой. Носовая перегородка чаще всего страдает у мужской части населения. Как правило, в результате травм. Роковую роль может сыграть и родовая травма, о которой человек часто и не подозревает. К сожалению, чаще всего она остается незамеченной. Но если уж ЧП произошло во взрослом возрасте, медлить нельзя: в ближайшие после травмы дни нужно идти к врачу и делать выравнивание носа, а не ждать, когда кости срастутся.

На лёгком затемнение... Туберкулёз? Или онкология?

Делал в нашей районной больнице один мужчина рентген отдела позвоночника. Результат был готов на удивление быстро. Рентгенолог посмотрел снимок и схватился за голову. В одном легком большое затемнение! Или туберкулез, или онкология. Врач тут же дал направление и отправил пациента в краевой центр на дообследование. Мужчина был напуган и решил ехать сразу, благо был на машине. Приехал. Очередь на снимок огромная, ждал несколько часов. Решил: раз уж приехал за сотню с лишним километров, досижу... Тем более, похоже, у него серьезная болячка, речь идет о жизни и смерти. К концу рабочего дня мужчине наконец сделали снимок. Специалист недолго рассматривал его, а потом заявил: на снимке инородный предмет. Оказалось, что накануне мужчина ходил в баньку и бил себя по спине дубовым веником. Один лист прилип к спине...

И. В. Пеньков, врач-рентгенолог

Эрозия пищевода

ОПАСНОСТЬ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ В ТОМ, ЧТО ПРИ ЭРОЗИИ ЧАЩЕ ВСЕГО НЕТ СИМПТОМОВ И НЕДУГ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ НА ЗАПУЩЕННЫХ СТАДИЯХ.

Выявляют эрозию случайно

Как правило, это происходит во время гастроскопии. Причины заболевания: злоупотребление алкоголем, курение, заболевания желудочно-кишечного тракта, излишняя худоба, болезни грудного отдела позвоночника, механическое, химическое повреждение или ожог слизистой. У некоторых больных эрозия обнаруживается при рефлюксе — забросе содержимого желудка обратно в пищевод. В желудочном соке содержится большое количество соляной кислоты. Попадание содержимого желудка в пищевод, среда в котором нейтральная, повреждает слизистую. Повредить ее может и слишком горячая или острая пища.

Эрозия приводит к образованию рубцов на слизистой. Они мешают прохождению пищи.

По каким симптомам ее можно заподозрить

При эрозии пищевода в большинстве случае симптомов нет. В этом и заключается главная опасность. У некоторых больных эрозивные процессы в пищеводе проявляются болью за грудиной, которая может отдавать в брюшину. Боль может быть резкой и не очень. Ее можно спутать с приступом сердечной боли. Болевые ощущения могут усиливаться во время еды или при выполнении физических упражнений. Некоторые больные жалуются на ощущение давления и переполненности пищевода. Эрозия пищевода может проявляться другими признаками. Например, болью при глотании, отрыжкой, изжогой, тошнотой и рвотой, регулярной икотой, обильным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Диагностировать эрозию пищевода только по перечисленным симптомам нельзя. Они могут свидетельствовать и о других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Для постановки точного диагноза проводят фиброгастроскопию.

Два типа болезни

Вначале развивается поверхностная эрозия слизистой пищевода. Участки воспаления небольшие. Если не лечиться, поверхностная эрозия становится линейной. Это более тяжелая форма заболевания и нуждается в длительном лечении. Ведь на месте повреждения слизистой при заживлении образуется рубцовая ткань. Она снижает эластичность пищевода, делает его просвет более узким, что затрудняет прохождение пищи.

Что будет, если не лечиться

Если эрозию не лечить, могут возникнуть осложнения, которых лучше бы избежать. А именно:

* кровотечение в полость пищевода — самое опасное последствие эрозии. Это случается, если повреждается кровеносный сосуд в стенке пищевода. При этом у больного возникает рвота с примесью алой крови. Такое осложнение бывает у молодых людей, в основном у мужчин, которые злоупотребляют алкоголем и много курят;

* язвенная болезнь слизистой пищевода — еще одно осложнение. Она чаще развивается у пожилых людей;

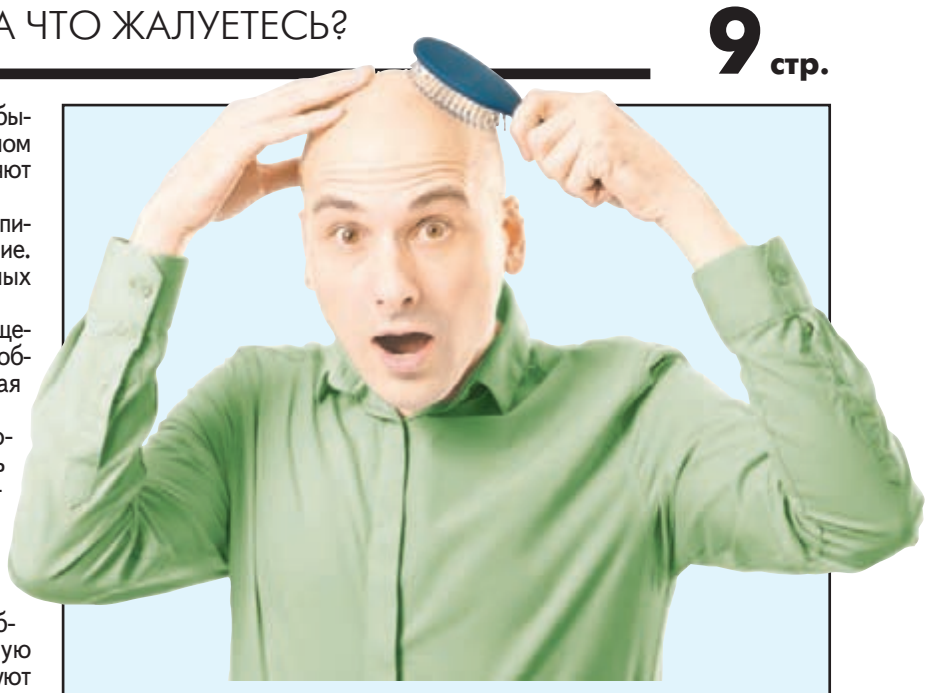
* опухоль. На фоне эрозии пищевода у некоторых людей может образоваться доброкачественная или злокачественная опухоль;

* нарушение кровотока. Эрозивные процессы могут вызвать тромбоз сосудов пищевода, нарушение питания клеток и некроз ткани;

* рубцы. У большинства больных эрозия приводит к образованию соединительных рубцов. Они нарушают нормальную структуру пищевода и препятствуют прохождению пищи.

P. S. О питании при эрозии пищевода читайте на стр. 14.

М. С. Якушева, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук



Выпадают волосы?

● Каждый вечер голову мойте крепким пивом (по 5-10 минут). После этого не вытирайтесь, дайте волосам самим подсохнуть. Через 60 минут сполосните их крепким настоем листьев крапивы двудомной. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости проведите 2-3 курса в году, делая между ними перерыв на месяц.

● От перхоти, зуда кожи головы и при выпадении волос 1-2 раза в неделю мойте голову крепким отваром из смеси корней лопуха и коры ивы (1:1).

● Сырые свежие листья лука репчатого разомните до выделения сока и на 40 минут положите на облысевшие места. Голову укутайте теплым шерстяным платком или наденьте шапочку.

Корни одуванчика избавят от кист в разных органах

Встречала в «Айболите» письма читателей, которые жалуются на кисты в разных органах и просят помочь. Так вот, когда зацветут одуванчики, соберите это природное лекарство. Оно уменьшает содержание жидкости в кистах и препятствует образованию новых кист. Понадобится свежий или сушеный (не важно!) корень одуванчика, главное, чисто вымытый. Измельчите, залейте 1 чайн. ложку с горкой 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30-40 минут. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды. А третий раз — через 2 часа после ужина.

Более сложный и действенный способ избавиться от кисты, который я тоже использовала. Для лечения понадобится по 1 ст. ложке корня цикория, травы чистотела, мать-и-мачехи, цветков белой акации, по 2 ст. ложки плодов шиповника, листьев крапивы и подорожника, 1,5 ст. ложки облепихи и цветков ромашки, по 1/2 ст. ложки цветков черемухи и пижмы. Заливала 1 ст. ложку сбора на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Пила теплым и процеженным по 1/4 стакана 3 раза в день. Излечение наступило через 2 месяца. Желаю всем здоровья!

P. S. Скоро пойду в лес собирать медуницу, корни лопуха и аира, березовый сок и лисички. Если хотите узнать, как ими лечиться, пишите, пришлю рецепты.

Ф. А. Иванова, с. Такмык, Омская обл.

ХОРОШЕЕ СООТНОШЕНИЕ ЦЕНЫ И КАЧЕСТВА, КАК ПРАВИЛО, ОЗНАЧАЕТ: «ФИГНЯ, ЗАТО ДЕШЕВО».

Пригодится

ПРИ язве желудка и двенадцатиперстной кишки пьют утром натощак и перед обедом по 100 г напара чистотела. Заваривают 1 ст. ложку свежей травы (1 чайн. ложку сухой) 1 стаканом кипятка, настаивают до остывания. Принимают 2-3 недели.

ОТ отрыжки наряду с лечением основного заболевания рекомендуется 3 раза в день после еды пить по чашке козьего молока.

ЧАСТАЯ изжога? Каждый день съедайте 3-5 свежих (или сухих, размоченных в воде) горошин, только не вареных. Кроме того, каждое утро съедайте на завтрак немного гречневой каши.

БЕСПОКОИТ вздутие живота? Утром, до завтрака, съешьте 1 чайн. ложку настоя семян подорожника. С вечера залейте семена кипятком, настаивайте ночь, а к утру образуется густая масса.

Сам себе доктор — *Скорая помощь от природы*

Целебные травы

ОНИ СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮТ СЛИЗИСТУЮ ПРИ ЭРОЗИИ ПИЩЕВОДА.

■ Больному необходимо пить свежевыжатый картофельный сок — по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения — 2 месяца, затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс. Картофельный сок принимают обязательно свежеотжатым, поскольку через 10 минут он окисляется и теряет свою пользу. Принимают сок только с июля по февраль. При длительном хранении в клубнях картофеля начинают накапливаться вредные соединения.

■ Также полезен свежеотжатый морковный сок. Его можно смешать с картофельным (1:1) и принимать по 1/4 стакана 2 раза в день. Не забудьте добавить в него немного растительного масла. Морковь богата каротином, а он растворяется в жирах и не растворяется в воде. Морковный сок можно пить в течение всего года. Но следите, чтобы не возникло переизбытка витамина А, поскольку он откладывается в печени. Первый признак гипервитаминоза — развитие желтухи. В этом случае необходимо немедленно прекратить пить морковный сок.

■ Семена льна вырабатывают полезную слизь, которая смазывает стенки пищевода. Залейте щепотку семян льна 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде полчаса. Пейте по 1 ст. ложке слизи через 15 минут после еды.

■ Смешайте по 1 части травы чистотела, зверобоя, бессмертника и хвоща, корней валерианы, цветков ромашки, плодов фенхеля и семян укропа и по 2 части цветков липы, календулы и кипрея. Заварите в термосе 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте снадобье по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды ежедневно. По вкусу в настой можно добавить мед.

■ Измельчите и смешайте в равных пропорциях корни валерианы и окопника, траву полыни, татарника и дурнишника и цвет калины. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивайте в термосе ночь. Утром процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день до еды. По вкусу добавьте мед. Такой настой способствует заживлению слизистой.

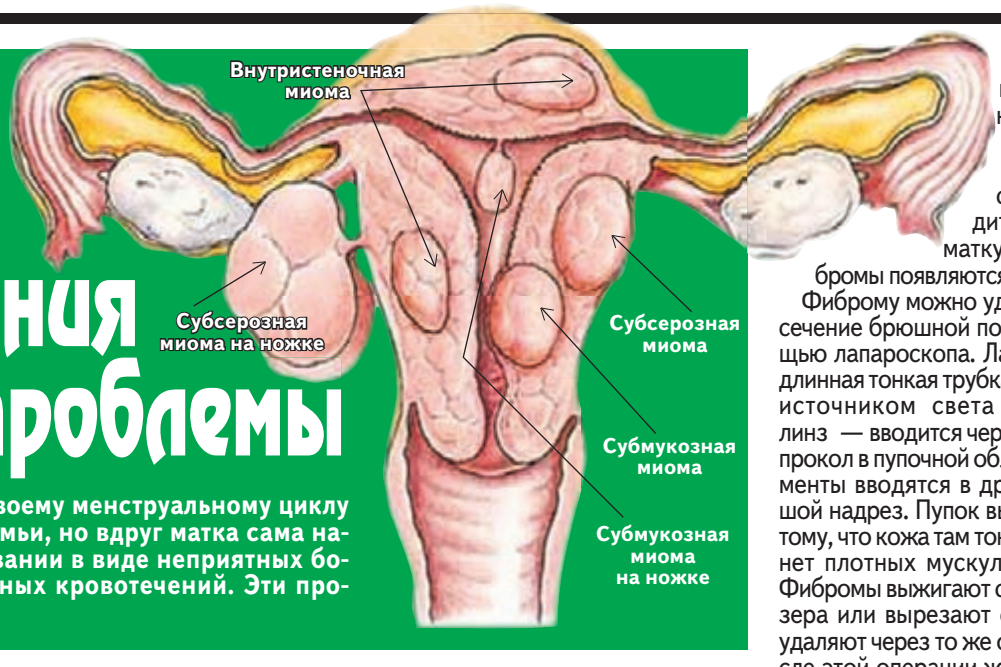
■ Для восстановления слизистой оболочки пищевода пьют настои целебных трав: ромашки, боярышника, кукурузных рылец, корней аира и горца, корней и листьев одуванчика. Травы можно заваривать по отдельности или в смеси. Полезно чередовать чаи, чтобы не возникало привыкания и не пропал целебный эффект. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку сырья, настаивают 15-20 минут и выпивают настой в течение дня. Курс — не меньше двух месяцев.

■ Полезны облепиховое и льняное масло. Они смазывают стенки пищевода, защищают раневую поверхность от дальнейшего повреждения, подавляют развитие микроорганизмов. Принимают по 1/2 ст. ложки облепихового масла 3 раза в день через 15 минут после еды. Курс лечения — около двух месяцев.

10 Г ПРОПОЛИСА ЗАЛИВАЮТ 100 МЛ 70%-НОГО СПИРТА, НАСТАИВАЮТ В СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 10 ДНЕЙ. ПРИНИМАЮТ ПО 10 КАПЕЛЬ НАСТОЙКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ, РАСТВОРИВ В 1/4 СТАКАНА ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ.

Женские болезни

Фибромы, кровотечения и другие проблемы



К 40-50 годам вы привыкли к своему менструальному циклу и не планировали увеличение семьи, но вдруг матка сама напоминает вам о своем существовании в виде неприятных болевых ощущений или неожиданных кровотечений. Эти проблемы возникают из-за фибром.

ФИБРОМА — ЭТО НЕ РАК

У большинства женщин старше 40 лет развиваются фибромы — незлокачественные опухоли. В основном они состоят из тех же мышечных и соединительных тканей, из которых состоят и стенки матки. У некоторых бывает по 1-2 узла, но чаще фиброма развивается гроздьями.

Фиброма может быть крошечной, не больше песчинки, и громадной, размером с баскетбольный мяч или даже вроде доношенной беременности. Она редко бывает болезненной и по своей природе не опасна, хотя может вызывать неожиданное кровотечение, напоминающее самое сильное менструальное. Независимо от ее величины, нет никаких причин избавляться от фибромы, если она не вызывает проблем.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ОПУХОЛЬ

Каждая фиброма начинается с мутации одной единственной клетки мышечных тканей матки, которая начинает беспорядочно разрастаться. Первая клетка-мутант размножается и, стимулируемая эстрогеном, образует плотный спиралеобразный шар из мышечных тканей. От эстрогена зависит, как быстро начнет расти опухоль. Быстрее всего фибромы растут в те годы, когда женский организм производит достаточное количество этого гормона, и усыхают после климакса, когда его производство прекращается.

ФИБРОМЫ БЫВАЮТ ТРЕХ ВИДОВ

Самые распространенные те, что растут в стенках матки. Подслизистые фибромы растут под оболочкой матки и внутри ее и часто вызывают сильные кровотечения. Подсерозные фибромы образуются на внешней оболочке матки, иногда они вырастают даже на других небольших фибромах. Какими бы они ни были, эти мышечные опухоли хоть и вызывают ряд неприятных симптомов, почти всегда остаются доброкачественными.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ФИБРОМ

Основным симптомом фибромы является кровотечение, сильное давление и боль в какой-то области. Некоторые фибромы вызывают очень сильные менструальные или неожиданные кровотечения в период между менструациями. Источником этих кровотечений являются стенки матки, а не сами фибромы. Но эти опухоли иногда заставляют эндометрий так кровоточить, что это приводит к серьезной анемии.

Фиброма может вырасти до таких размеров, что начинает теснить мочевой пузырь и кишечник, вызывая недержание мочи или учащенное мочеиспускание. А если она деформирует прямую кишку, возникают запоры. Иногда большая опухоль давит на желудок или диафрагму, что приводит к гастритам или затрудненному дыханию. Она может пережать уретру или один из мочеточников, идущих от почек к мочевому пузырю, способствуя развитию инфекционных заболеваний почек.

> ЕДИНСТВЕННЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ — УДАЛЕНИЕ МАТКИ ИЛИ САМИХ ФИБРОМ. НО ЕСЛИ ВАМ ЗА 40 ЛЕТ, ДОЖДИТЕСЬ КЛИМАКСА...

ФИБРОМА ОЧЕНЬ БЕСПОКОИТ...

Только тогда можно рекомендовать удаление матки. Однако это не единственный способ решить проблему. Существует несколько альтернативных способов лечения. Это лечение гормонами (они вызывают сокращение фибромы) и хирургическая операция, при которой удаляют только опухоли, а матка остается нетронутой. Выполняют ее через брюшную полость или влагалище. Раз и навсегда позволяет покончить с фибромами хирургическое удаление матки вместе с шейкой.

ВЫ ЕЩЕ СОБИРАЕТЕСЬ РОЖАТЬ...

В этом случае удаляют только опухоль, а матка остается на месте. Правда, это большая полостная операция, особенно если фиброматозный узел не один.... Ведь каждую опухоль приходится вырезать из стенок матки. Недостаток этой операции: она не дает гарантий, что новая фиброма не разрастется, хотя вероятность с возрастом уменьшается. Если опухоли разрастутся снова, может потребоваться новая операция. Поэтому многие гинекологи рекомендуют женщинам удалять матку, если рожать они больше не собираются. По статистике, одной из 6 женщин, у которых удалили только узел, впоследствии приходится удалять и матку, так как фибромы появляются снова.

Фиброму можно удалить и через сечение брюшной полости с помощью лапароскопа. Лапароскоп — длинная тонкая трубка, снабженная источником света и системой линз — вводится через небольшой прокол в пупочной области. Инструменты вводятся в другой небольшой надрез. Пупок выбирается потому, что кожа там тонкая и под ним нет плотных мускульных тканей. Фибромы выжигают с помощью лазера или вырезают скальпелем и удаляют через то же отверстие. После этой операции женщина всего одну ночь проводит в больнице. Если фиброма небольшая и находится на внутренней стенке матки, выдаваясь в полость матки, ее удаляют через влагалище.

МОЖНО ЛИ НЕ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ?

Чтобы вызвать сокращение особенно больших и причиняющих беспокойство фиброзных опухолей, врач может назначить препараты, подавляющие деятельность фолликулов яичника. Разумеется, это не решит проблемы, но позволит выиграть время. Гормон вводят ежемесячно в виде инъекции или с помощью пульверизатора в нос дважды в день. Цель — заставить яичники прекратить выработку эстрогена и навязать организму временный климакс. Он, как и настоящий, сопровождается приливами и ночной испариной. Уже через 2-3 месяца фиброма становится гораздо меньше.

> ■ ЕСЛИ ФИБРОМЫ БЫЛИ У ВАШЕЙ МАТЕРИ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОНИ БУДУТ И У ВАС.
>
> ■ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ УЗЛОВ ОНИ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ СНОВА.

У этого лечения один недостаток: препарат можно принимать всего в течение нескольких месяцев. Как только вы прекратите его прием, фиброма снова начнет расти и в скором будущем создаст не меньше проблем, чем прежде. Однако уменьшение размеров фибромы можно использовать для операции по удалению фиброматозных узлов, это сделает возможным удаление фибромы через влагалище или с помощью лапароскопии. А вот у женщин, которым далеко за 40 или чуть больше 50, этот гормон может не только остановить рост фибром, но и предотвратить хирургическую операцию. Искусственный климакс плавно перетечет в естественный возрастной.

Второй возможный вариант — прием противозачаточных пилюль низкой дозировки. Их назначают после лечения гормоном. Эти пилюли обычно замедляют рост фибром, их можно продолжить принимать и после наступления климакса, поскольку они подавляют неприятные симптомы климакса, вызванные приемом гормона.

М. И. Воронова, хирург-гинеколог

При импотенции

СЕМЕНА полыни обыкновенной (5 ст. ложек) залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

ПЛОДЫ фенхеля (100 г) залейте 1 л портвейна. Настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 100 г после ужина.

ЗАЛЕЙТЕ 4 ст. ложки кашицы моркови 2 стаканами непастеризованного молока. Держите на маленьком огне 10 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

ПРИНИМАЙТЕ имбирный порошок с медом (1:1) по 1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день до еды.

Кое-что новенькое

Презервативы улучшают микрофлору влагалища

Это предотвращает развитие бактериальных вагинозов и даже защищает от ВИЧ.

У женщин, половые партнеры которых регулярно используют презервативы, бактериальный состав микрофлоры влагалища содержит больше полезных лактобактерий, защищающих женские гениталии от патогенных микроорганизмов, чем у тех, кто использует другие виды негормональной контрацепции. В исследовании участвовали 164 здоровые замужние женщины в возрасте до 45 лет, не пользующиеся гормональными методами контрацепции. Мужья 72 из них во время полового акта постоянно использовали презервативы, у 52 стояла внутриматочная спираль, а остальные применяли «календарный метод» — просто избегали сексуальных контактов в наиболее благоприятный для зачатия период менструального цикла. Было установлено, что у предпочитающих презервативы полезных бактерий в микрофлоре влагалища на 14% больше. Это предотвращает развитие бактериальных вагинозов и даже защищает от ВИЧ. Как полагают исследователи, экосистему влагалища при использовании внутриматочной спирали и календарного метода нарушает попадающая в него семенная жидкость, уровень кислотности которой выше, чем во влагалище. Это способствует тем самым развитию патогенных микроорганизмов.

Так зудит...

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВАГИНАЛЬНЫМ ЗУДОМ У ЖЕНЩИН, КОТОРЫЙ ИНОЙ РАЗ СТАНОВИТСЯ НЕВЫНОСИМЫМ.

Сильный зуд половых органов усмиряют масло какао и пихтовое масло. Смешивают по 50 г каждого, растапливают на малом огне и доводят до кипения. Охлаждают до 40 градусов. На ночь, промыв влагалище раствором поваренной соли, вводят тампон, обильно смоченный масляной смесью. Если зуд не прекращается, повторяют процедуру.

Зуд возникает из-за нарушения нормальной кислотной среды влагалища в сторону щелочной. Чтобы предотвратить развитие вагинальных инфекций, зуда, молочницы, белей, необходимо устранить то, из-за чего снижается кислотность влагалища, и лишь потом устранять причину.

Чтобы сохранить нормальную кислотность влагалища:

- носите белье из хлопка или со вставкой из хлопка, что препятствует образованию щелочной среды;
- летом старайтесь не носить колготки и обтягивающие трусики;
- не ходите долго в мокром купальнике: теплая влажная среда благоприятна для развития грибков;
- осторожно принимайте антибиотики, по возможности откажитесь от них;
- не ешьте много сладкой и высококалорийной пищи, это может изменить кислотность влагалища и создать условия для размножения грибков;
- после душа, купания или ванны тщательно вытирайте кожу вокруг половых органов полотенцем;
- ежедневно съедайте стакан йогурта, содержащего культуры бактерий, что в три раза уменьшают вероятность повторных инфекций;
- пользуйтесь строго индивидуальными туалетными принадлежностями. У вас должны быть свои полотенце, мыло, мочалка;
- избегайте средств, которые могут раздражать кожу вокруг вульвы. Масло для ванны, спреи, пудры — не для вас;
- научитесь бороться со стрессами, не будьте чрезмерно эмоциональными.

Вагинальный зуд может быть связан с сахарным диабетом. В этом случае рекомендую среднюю головку измельченного чеснока залить 0,5 л кипящего молока, настоять и процедить через несколько слоев марли. Перед сном провести орошение влагалища раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) и спринцеваться теплым настоем чеснока на молоке.

И. Н. Громова, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

● Во время менструации иммунитет женщины не способен хорошо работать и защищать от рака груди. Это позволяет раковым клеткам выживать, скрываясь от иммунной системы. Выходит, менструация — слабое место иммунитета. Ученые ищут метод закрыть эту брешь, и тогда рак просто не сможет развиться.

● Рак яичников онкологи называют тихим убийцей потому, что обнаруживается он только на поздних стадиях. Недавно ученые доказали, что предраковые поражения начинаются не в самих яичниках, а в маточных трубах. Вот с их обследования и надо начинать поиски рака яичников.

● Рябина — прекрасное кровоостанавливающее средство. Залейте 1 ст. ложку плодов рябины красной 1 стаканом воды. Настаивайте 8 часов, затем доведите до кипения и настаивайте еще 2 часа. Процедите и пейте по 1/3 стакана с медом 3 раза в день.

Болячка на букву В

Будь начеку!

Гепатит В можно смело причислить к венерическим болезням, настолько часто он передается половым путем.

К такому выводу пришли участники конференции, посвященной Международному дню борьбы с гепатитами. Хронический гепатит В — инфекционное поражение печени. Люди панически боятся СПИДа и не знают, что гораздо большую угрозу представляет гепатит В. Он в 100 (!) раз заразнее, чем ВИЧ, и распространяется сейчас очень быстро, а главное — стал «расползаться» половым путем. Наиболее уязвимы женщины. Их часто заражают мужчины, употребляющие наркотики и практикующие незащищенный секс. А женщины, в свою очередь, передают вирус детям во время беременности и кормления. В России около 3 млн человек заражены вирусом гепатита В. В отличие от других гепатитов этот вирус невозможно полностью уничтожить, хотя сегодня и существуют медицинские препараты, способные предотвратить тяжелые осложнения.

В прошлом году от вирусных гепатитов умерло 1,5 миллиона человек, тогда как от ВИЧ-инфекции — 50 тысяч.

Деликатная тема — **На приёме у андролога**

Бросил пить — пропала эрекция

МУЖ В ОТЧАЯНИИ! ЭТО ОТ КОДИРОВКИ?

Мой муж пристрастился к спиртному. Искал поводы для выпивки, часто приходил с работы навеселе. А уж по выходным «накатить» — это обязательно. Ссорились, обещал завязать. Но через день забывал об обещаниях. На здоровье он никогда не жаловался, пока не прихватило сердце. Врач посоветовал прежде всего воздерживаться от алкоголя. И мой благоверный закодировался. Поначалу даже непривычно было: прошел месяц, второй — а муж все время трезвый. Я не нарадуюсь. Но у мужа пропала эрекция! Раньше таких проблем никогда не было. В общем, наша сексуальная жизнь вдруг разладилась: за два месяца близость была один раз, и то кое-как. Муж в отчаянии, говорит, что это из-за кодировки. Хочет опять начать выпивать как прежде — мол, тогда и потенция восстановится. А я в растерянности. Неужели это правда?

Ольга, Саратовская обл.

Да, такое часто бывает: после антиалкогольного кодирования происходит торможение сексуальной функции. Ведь организм привык, что сексуальные контакты происходят после принятия алкоголя. Обычно сексуальность восстанавливается, но на это требуется время — от двух месяцев до года. При этом важно, чтобы рядом была чуткая и деликатная супруга.

ПРОЛЕЧИЛСЯ, А РЕЗУЛЬТАТОВ НОЛЬ

У меня хронический простатит и двусторонний везикулит. Назначили лечение, пролечился, а результатов ноль. Что делать?

Сергей Юрьевич, Чебоксары

Вы называете только диагноз и не пишете, что вас беспокоило и каковы были результаты до и после лечения. Это принципиально важно. Часто бывает, что после проведенного курса терапии эффект незначителен. Причины разные: неправильно подобранные препараты, особенности организма, недостаточный объем обследования. Надо проконсультироваться с врачом.

Количество сперматозоидов у мужчин сократилось вдвое менее чем за 40 лет. Причины — токсины из пластика, курение и привычка слишком много смотреть телевизор.

СПЕРМА С КАКИМИ-ТО КОМОЧКАМИ

Обнаружил, что при семяизвержении сперма не однородная, а с какими-то комочками. По своей структуре они напоминают силикон или хрящевую ткань (их не много, но все-таки!). Это происходит во время бурного секса или после недолгого воздержания. Нормально ли это? Сексом занимаюсь практически каждый день.

Олег, Мурманская обл.

Изменения в сперме связаны или с воздержанием, о котором вы упоминаете, или с воспалительным процессом. Живя половой жизнью практически каждый день, вы заставляете свой организм более активно вырабатывать сперму. А при воздержании происходит застой и включаются механизмы утилизации спермы. Но они не успевают завершить этот процесс. Чтобы точно узнать причину, стоит обратиться к врачу и пройти минимальное обследование: УЗИ, мазок из уретры, ПЦР, секрет простаты. Что касается частоты половой жизни: если вас устраивает секс каждый день и не доставляет дискомфорта, не стоит волноваться.

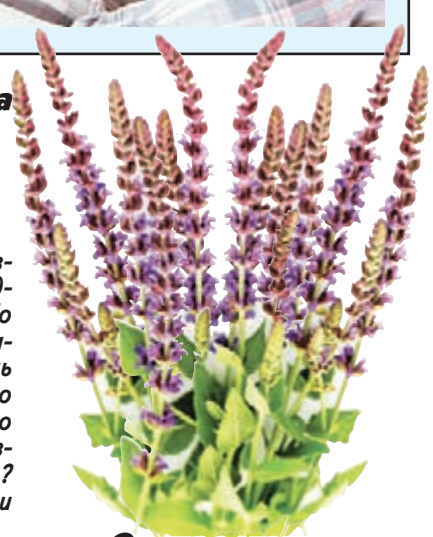
К. И. Евдокимов, андролог, врач высшей категории

В горячей ванне сперматозоиды погибнут?

Слышал, что если перед половым актом принять горячую ванну или подержать яички в ванночке с горячей водой, то от нагрева сперматозоиды погибнут и их в сперме не будет. Можно так предохраняться?

Анатолий, Красноярский край

Интересно, какую температуру воды вы подразумеваете? Если, например, подержать яички в кипятке, они сварятся всмятку, и сперматозоиды действительно погибнут вместе с яичками. На самом деле горячая ванна в смысле контрацепции имеет нулевой эффект. Дело в том, что яички не любят регулярного перегрева в течение длительного времени: при этом замедляется — но не прекращается! — выработка сперматозоидов и тестостерона. А горячая ванна или сауна такого эффекта не даст, поскольку сперма уже была выработана раньше.



От простатита

■ ЗАЛЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ЦВЕТКОВ РОМАШКИ, ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ШАЛФЕЯ И ШИШЕК ХМЕЛЯ 500 МЛ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ. ВВОДИТЕ В ПРЯМУЮ КИШКУ ПО 50-60 МЛ ТЕПЛОГО НАСТОЯ В ТЕЧЕНИЕ 5 ДНЕЙ.

■ ПОЛОВИНУ ТВЕРДОЙ ГРУШИ, БАНАН, 400 Г КЛУБНИКИ И 1 СТ. ЛОЖКУ ПИВНЫХ ДРОЖЖЕЙ ВЗБЕЙТЕ БЛЕНДЕРОМ. ПРИНИМАЙТЕ ПО СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ТОЛЬКО У РУССКИХ ВЫРАЖЕНИЕ «ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ» ОЗНАЧАЕТ НАПИТЬСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВСЁ ЕЩЁ НЕ МОГУ ХОДИТЬ

Был перелом шейки бедра. Через два года сделали операцию, но и после нее я все еще не могу ходить. Прошло уже полтора года, а нога вся скована, будто обручем, не могу на ней твердо стоять, болит поясница. Делали снимок, врач сказал, что осел позвоночник. На спине лежать не могу — она горит огнем. Поставили диагноз остеохондроз и грыжа позвоночника. Еще у меня остеопороз. Так что вся пенсия уходит только на таблетки. Читатели, дорогие, помогите мне своими рецептами и советами! Может быть, кто-то знает, как выпрямить позвоночник без операции? С нетерпением жду откликов и от травников.

З. Д. Бабенко, Бийск, Алтайский край

БОРОДАВКИ У МЕНЯ ПОЯВИЛИСЬ ЛЕТ В 12

Были очень маленькие, плоские и покрывали весь лоб. Потом появились на руках, позже на ногах. Все это время мама водила меня по врачам, пытаясь избавиться от них. И на море ездили, и жидким азотом лечили, но ничего не помогало. Когда училась в университете, помазала их разрезанной картошкой, обмотала ее ниткой и закопала. Через некоторое время все бородавки сошли со лба, с рук и ног. Но одну на руке я не заметила. Потом пыталась вывести ее тем же способом, но ничего не вышло, наоборот, она выросла еще больше. А рядом с ней появилась еще одна, и на другом пальце... Сколько перепробовала способов лечения, не перечислить. Обматывала ниткой, прижигала чистотелом, «Ферезолом», ходила к гомеопату... Но полностью от бородавок пока не избавилась. Все равно надежды не теряю, потому и написала в «Айболит». Жду советов от знающих людей. Спасибо всем, кто отзовется.

Г. П. Иванова, Калужская обл.

ДЕТИ В ДЕРЕВНЕ, А Я ПЕРЕЖИВАЮ

Каждое лето отправляю детей к бабушке в деревню, а сама переживаю. Там полно собак, которых никогда не лечили от глистов. Дети постоянно бегают босиком по земле и траве. Там же бегают и собаки, оставляя в траве свои фекалии. Как обезопасить детей?

Марина, Московская обл.

ПОИТЬ РЕБЁНКА ИЛИ НЕТ? БУДИТЬ НОЧЬЮ ИЛИ НЕТ?

Уже два года стоим с сыном на учете по поводу энуреза. Сейчас ему 6 лет. Недавно обследовались в неврологическом отделении детской областной больницы. Никаких серьезных отклонений врачи не обнаружили. Основной диагноз — гиперактивность, хотя, на мой взгляд, сверхактивным моего ребенка не назовешь. В больнице пытались лечить его несколькими методами: разными видами физиолечения, массажем, принимали «Пантогам» — но ничего не помогло. Если до больницы сын мочился через ночь, то после — каждую ночь или даже по 2 раза. Мочевыделительная система в порядке. Слышала, что многие врачи советуют не поить таких детей уже с 4-5 часов дня. Некоторые говорят, что поить или нет — не влияет на энурез. Мой сын в течение дня очень много пьет жидкости. Не разрешать пить вечером — пытка для него и для меня. И еще он очень крепко спит. Обычно писается в полночь или в час ночи. Разбудить его невозможно. И опять же, некоторые врачи считают, ни в коем случае нельзя ночью поднимать ребенка в туалет, другие, наоборот, советуют обязательно будить. В больнице сказали, что бывают дети, у которых энурез не лечится, а проходит сам с возрастом. Посоветуйте, пожалуйста, как мне быть? Поить ребенка или нет? Будить ночью или нет? Проходить ли курсы физиолечения, если от них нет толку?

Надежда, Самара

ЛЮДИ ДОБРЫЕ, БУДЬТЕ МИЛОСЕРДНЫ В НАШЕ НЕЛЁГКОЕ ВРЕМЯ!

Я нахожусь в бедственном положении. Деревня вымирает, нет никакой работы. В основном все жители — пенсионеры. Еле свожу концы с концами, а на руках у меня двое детей. Оба учатся в школе. Схожу с ума от горя и безденежья. Люди добрые, пожалуйста, помогите, кто чем может! Я и мои детки худенькие, рост у всех 168 см. Питаемся только со своего огорода (6 соток). Участок в аренде, каждый год плачу 1 тысячу рублей. И у меня, и у детей есть проблемы со здоровьем. Врачи советуют поменять климат, жить ближе к морю. С удовольствием уехала бы в Крым, Краснодарский или Ставропольский край. Жилье у нас ветхое, в морозы мерзнем, ходим в одежде и обуви. Нужно ремонтировать печку, но на это нет средств. Живем на мое пособие по безработице (1105 рублей в месяц) и детское пособие на сына (1000 рублей). Летом собираем малину, продаем на рынке за бесценок (100-200 рублей за 5-литровое ведро), чтобы купить хоть какие-то продукты. Но денег все равно не хватает. Привыкли есть супы с щавелем и крапивой. В салаты добавляем листья одуванчика. Про молоко, рыбу и мясо давно забыли. Из круп покупаю только кукурузную и горох. Люди добрые, пожалуйста, будьте добры и милосердны в наше нелегкое время! Мне здесь не выжить. Жалко и себя, и детей. Я верующая, хожу в церковь, на службу. Усердно буду молиться за всех, кто сможет хоть чем-то помочь.

Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, п/о Нововосточное, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253, тел. 8-904-570-66-51

***

Моему внуку 12 лет. Уже несколько лет его беспокоят глисты. Дочка уже не раз лечила его, но все повторяется снова. Может, кто знает народное средство от этих паразитов? Очень прошу, помогите! Заранее благодарна.

Г. Абдуллаева, Махачкала, Дагестан

***

Мне 65 лет, по образованию фармацевт. В 2016 году появилась катаракта и за два года так развилась, что дали направление в больницу. Идти под нож не хочется. Может, кто-то смог победить эту болячку без операции?

К. А. Раздобарова, Краснодар

***

Для лечения нужна омела белая (200 г). Если у кого-то есть возможность, вышлите, пожалуйста. Все расходы оплачу. Очень сильно болеет мама. У нас очень много аптек, но ни в одной нет омелы.

Нина Ивановна Золотарева, ул. Маяковского, 27-4, Борисоглебск, Воронежская обл., 397164

***

Прошу, у кого есть возможность, вышлите мне, пожалуйста, лекарство от псориаза — тамбуканскую грязь (продается в аптеке). Все расходы оплачу.

Татьяна Федоровна Ермилова, ул. 21-я Амурская, 41, кв. 132, Омск-13, 644013

Боюсь за здоровье мужа — столько лет на антибиотиках!

У моего мужа очень редкая болезнь — фолликулит Гофмана. Уже несколько лет она в активной фазе. Диагноз подтвердили несколько врачей. Назначали кучу лекарств, из всех помогает только антибиотик цефтриаксон. Муж колет его раз в месяц. Но это же не выход! Я боюсь за его здоровье — уже столько лет сидеть на антибиотиках! Еще врач назначил «Сотрет», но от него сохнет кожа, прыщи не проходят, сильно болит голова. Муж ведет здоровый образ жизни, правильно питается, ходит в спортзал. Есть, правда, лишний вес. Что делать дальше, не знаем. В нашем городе перебрали всех врачей. Может, кому-то удалось найти хорошее лекарство? Отзовитесь, пожалуйста! Щитовидка у мужа в норме, венерических болезней не было и нет. Когда-то была экзема на руках. Очень надеюсь на отклики читателей.

Галина, Волгоградская обл.

Дочка просто погибает, а я ничего не могу сделать! Как избавиться от такого человека?

Моей дочери 24 года. Закончила с отличием институт, внешне очень интересная девушка. Два года назад начала встречаться с парнем намного старше себя, очень обеспеченным. Он стал ее первым мужчиной. Влюбилась по уши, готова кожу с себя снять и ему отдать. Он живет в другом городе (дочь иногда к нему ездит). Никогда не был женат, но девушек меняет как перчатки. И каждый раз выбирает все моложе и моложе. Еще спит с проститутками. Но дочку держит на коротком поводке, говорит, что она никуда от него не денется. Из-за этого мерзавца у нее расшатана нервная система, уже два года плачет, нервничает, злится. Боюсь, что из-за постоянных стрессов попадет в психушку или серьезно заболеет. Мне говорит, что все понимает, а сделать ничего не может. Просит, чтобы помогла его возненавидеть. Но как я помогу?! Дочь стала такой бесхарактерной, как половая тряпка, о которую вытирают ноги.

Он был во многих странах, говорил, что в Таиланде ходил к какому-то магу. А вдруг он привязал к себе дочку? Ведь не может нормальная, умная девушка так себя вести! И не одна моя дочь такая. Все, с кем он встречается, хотят с ним быть. И, что самое интересное, к дочери никто из мужчин не подходит, не знакомится, даже не смотрит в ее сторону. Она считает, что никому не нужна. Посоветуйте, подскажите, как помочь доченьке избавиться от этого человека! Ведь она просто погибает, а я ничего не могу сделать.

Галина, Белгород

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Даже носки не спасают — ноги всё равно холоднющие

У меня сильно мерзнут ноги. Летом еще ничего, хотя почти всегда холодные, согреваются только во время сна. Если сижу практически без движения и в комнате температура плюс 24°С, надеваю две пары носков (одни толстые махровые, другие — шерстяные), а ноги все равно холоднющие! Если хожу, то холода особо не чувствую, но ноги от этого теплее не становятся. Когда ложусь и укрываюсь пледом, ноги потихоньку начинают согреваться. Говорят, что это из-за проблем с сосудами (у меня как раз предрасположенность к вегетососудистой дистонии). Но как бороться с плохим кровообращением? Еще в последнее время у меня часто бывает цистит, то есть мне никак нельзя переохлаждаться. Если кто-нибудь знает, как справиться с этим, напишите, пожалуйста. Буду благодарна за советы!

Светлана, Тамбовская обл.

Спешим помочь

ПИХТОВОЕ МАСЛО ОТ КИСТЫ НА ПОЧКЕ

Для Н. В. Крицкой из Нефтекумска, Ставропольского края, автора письма «Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Нужно купить в аптеке пихтовое масло, добавить 3-4 капли в рюмку с водой и выпить. Я делала так утром, натощак, за 20-25 минут до еды, в течение 10 дней. Потом сделала перерыв на 3-4 дня и дальше лечилась по той же схеме в течение года. Для выздоровления нужны спокойствие и вера. Желаю удачи!

Прихватило поясницу? На 15 минут наложите на больное место пропитанную маслом ткань, на нее тертую черную редьку, сверху полиэтилен и укутайте.

Ф. А. Иванова, с. Такмык, Омская обл.

НИ ВЕНЫ НЕ ПРОШЛИ, НИ КАПИЛЛЯРЫ

Для Инны из Краснодарского края, автора письма «Есть ли толк от физиопроцедур при варикозе? («Айболит» №14 за 2018 г.).

Я прошла два курса физиолечения и, честно говоря, разочаровалась. У меня были расширены капилляры, в двух местах начали проступать вены. Один курс лечения проходила в санатории, другой — в поликлинике. Процедура выполняется так: к определенным точкам по схеме прикладывают насадку, которая излучает световые волны. На каждую точку нужно воздействовать несколько минут. Ощущений во время лечения никаких не было. По времени процедура длилась 25 минут (на обе ноги). Всего сделала их десять. В итоге ни вены не прошли, ни сетка капилляров. Ноги как уставали, так и продолжают уставать.

Галина, Саратовская обл.

НАЧАЛА ПРИНИМАТЬ МУМИЁ. ТЕРЯТЬ УЖЕ БЫЛО НЕЧЕГО

Для Венеры из Татарстана, автора письма «На теле появляются пятна» («Айболит» №11 за 2018 г.).

Склеродермией болею чуть больше года. Лечили антибиотиками и «Лидазой». В итоге нарушилась микрофлора (стала нечувствительной к антибиотикам). Иммунитет снизился (лейкоциты упали до уровня 1,4), температура была 39,4°С. Бабушка посоветовала пить таблетки мумие. Я хоть и не верила, что это поможет, но все-таки начала принимать. Терять ведь уже было нечего... Сначала снизилась температура без жаропонижающих. Потом пятна постепенно размягчились и стали одного цвета с кожей. Когда более-менее встала на ноги, нашла хорошего ревматолога и обследовалась. Конечно, у него не такое лечение, как у дерматолога. Назначил гормональный препарат — один раз в день в течение трех месяцев. Пораженные места сказали ничем не мазать. Запретили париться в бане, переохлаждаться, долго находиться на солнце и загорать. Склеродермия — ужасная болячка, которую сложно вылечить, но если постараться и найти хорошего ревматолога, а также верить, то все будет хорошо. Будьте здоровы!

Анна, Саратовская обл.

КТО ПОМОЖЕТ СЫНУ, ЕСЛИ НЕ МАТЬ?

Для Галины из Краснодарского края, автора письма «Сил нет смотреть, как сын катится в бездну» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Галина, вам нужно молиться, молиться и еще раз молиться. Идите в церковь и ставьте свечи за здравие сына. Молитесь дома утром и вечером у иконы Божьей Матери. И, самое главное, верьте, что поможете сыну. Кто, если не мать? Я на себе испытала силу молитвы. Да поможет вам Бог!

Виктория,Волгоград

Если курение дороже будущего ребёнка, лучше не делать его несчастным

Для автора письма с сайта «Может, сначала бросить курить, а потом уже планировать беременность?» («Айболит» №11 за 2018 г.).

Мой младший сын женился на курящей девушке. Об этом я узнала поздно, когда она уже была беременна. Иначе бы не допустила этого брака. Она родила дочку — красавицу, умницу. Сейчас она перешла во второй класс. Но проблема в том, что у нее астма. Невестка не кормила дочку грудью, потому что там — сплошной никотин. Курящие женщины — настоящие дуры, другим словом их не назовешь. Если тебе курение дороже будущего ребенка, лучше не делать его несчастным. Он ведь не виноват, что у его матери нет ума. Очень тяжело видеть, когда страдает ребенок. Бывают страшные приступы, а ты не знаешь, что делать.

Люблю всех своих детей и внуков (их у меня девять) и лапочку-правнучку (ей 3 годика). Я никогда не курила и не пила, все свое свободное время уделяла детям. Что еще можно сказать курящим женщинам? Думаю, они все равно ничего не поймут.

Л. А. Соколова, Кемеровская обл.

Наросты на пятках исчезли после 12 процедур

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Мне 75 лет, и у меня 30 лет назад была такая же проблема. Делюсь рецептом, который мне помог. В горячую воду (чтобы могли терпеть) всыпьте 2 горсти морской соли, 2 ст. ложки пищевой соды и парьте ноги 15 минут. Затем вытрите и катайте ими скалку. После вымойте ноги в чистой воде, смажьте детским кремом. Сделайте 12-15 процедур. У меня наросты исчезли после 12 процедур. До этого они были размером 12 мм. После лечения рентген показал, что все хорошо. С тех пор эта болячка меня не беспокоит. Желаю вам здоровья!

Л. М. Хлюстова, Новосибирск

В старину избавляли детей от щекотунчика с помощью хлебного мякиша

Для автора письма из Московской обл. «Лучше бы этого ребенка у меня никогда не было...» («Айболит» №9 за 2018 г.).

Скорее всего, у вашей дочки щекотунчик. Дам вам совет, как в старину его лечили у детей. Нужно искупать ребенка, распарить тело и положить малыша на животик. В руках скатать мякиш теплого хлеба, сбрызнуть спинку ребенка теплым молоком и катать мякиш по спинке от плечиков до попки. На хлеб будут наматываться тонкие, очень жесткие, как проволока, волосы. Процедуру надо провести несколько раз, пока не вылезут все волоски. Также можно сделать мякиш из крутого теста и катать по спинке.

Родители, любите своих детей! Все в нашей жизни возвращается бумерангом. Сейчас вы любите одного сына, а потом, старая и больная, вдруг не будете ему нужны. Он откажется от вас, как вы сейчас отказываетесь от дочери. Нужно учить своих детей, чтобы они любили друг друга. Представьте, как бы вы себя чувствовали на месте дочери, если бы вас не любили и так же к вам относились?

Наталья, р. п. Земетчино, Пензенская обл.

ПРИ НЕВРИТЕ РАЗВЕДИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА В 100 МЛ ВОДЫ. ВТИРАЙТЕ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ В ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ.

От запоров

ЗАЛЕЙТЕ 2 ст. ложки семян подорожника 2 стаканами кипятка, оставьте в термосе на ночь. Выпейте настой в течение дня в 4 приема (за полчаса до еды).

УТРОМ возьмите в рот 1 ст. ложку оливкового масла и гоняйте между зубами до тех пор, пока оно не станет как вода. Потом проглотите.

НА голодный желудок (утром) выпейте медовую воду, добавив в стакан воды 1 ст. ложку меда.

СЕМЕНА льна (1 ст. ложку) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Выпейте в 2 приема — утром и вечером.

ПЕРЕД сном выпейте 1 ст. ложку тыквенного масла (продается в аптеке).

Прикинь на себя — *История выздоровления*

Муж теперь совсем не пьёт!

Для Надежды из Пермского края, автора письма «Я — пивной алкоголик, муж тоже...» («Айболит» №11 за 2018 г.), и не только.

Не смогла не откликнуться на ваше письмо. Вдруг получится помочь? Расскажу свою историю. Два года назад познакомилась со своим будущим мужем. Год назад забеременела. Была счастлива. Муж добрый, любил меня и мою дочь от первого брака. Выпивал, что называется, как все: бутылочку пива перед телевизором в выходной — и спать. Но где-то на третьем месяце моей беременности сильно изменился, начал напиваться так, что не помнил, что творил. Причем грань между человеком и монстром была почти незаметна. Только говорил о любви, а через пару глотков уже крушил все подряд.

Из-за такого поведения супруг лишился работы — подрался с коллегой и даже не помнил об этом. После увольнения закодировался — помогло ровно на три недели. И опять началось... Ночами бушевал, не боясь вообще ничего, обзывал меня, все вокруг для него были врагами. Молчать было нельзя, говорить тоже. Засыпал, когда начинал трезветь. Утром на коленях просил прощения, клялся, что в последний раз. Держался, но потом срывался.

Два месяца назад муж поднял на меня руку, орал и матерился на всю квартиру. Напугал дочь (сыну тогда был всего месяц). Хорошо, что рядом был мой папа. Никогда не видела в глазах мужа столько ненависти и злобы. В тот момент реально испугалась за свою жизнь. Пока папа разбирался с ним на кухне, вызвала полицию.

На следующее утро мужа отпустили. Как всегда, он ничего не помнил. А я всю ночь не спала и думала, думала, думала... Когда увидела мужа, поняла, что готова развестись. Сказала ему об этом, он начал умолять, говорил, что многое осознал, просил дать время, уверял, что начнет пить таблетки.

Выписали все препараты, информацию о которых смогли найти в Интернете, и муж сам пошел в аптеку. Купил дисульфирам (его продают без рецепта, стоит недорого — 190 рублей за 30 таблеток). Ему эти таблетки помогли. Не знаю, что повлияло больше, — боязнь за жизнь (я сказала, что с момента приема первой таблетки алкоголь полностью противопоказан, вплоть до комы и летального исхода) или желание завязать. А может, и то и другое. Но уже почти два месяца муж не пьет ни капли алкоголя.

Без подписи, письмо с сайта

Авторитеты дают советы

Огурцы при гастрите

Огурцы входят в состав большинства диет, но при болезнях желудка с ними нужно быть осторожнее. На вопросы отвечает диетолог, врач высшей категории Евгения Ивановна Василенко.

— Как огурец, почти полностью состоящий из воды, может навредить желудку?

— Несмотря на то что этот овощ на 95% состоит из воды, остальные 5% — просто кладезь полезных веществ. Это углеводы, клетчатка, витамины А, B_1, B_2, B_9, С, Е, РР, микроэлементы (железо, калий, марганец, медь, цинк, фосфор, кальций), ферменты, расщепляющие белки. Здоровый желудок прекрасно справляется с таким химическим составом. Но когда на слизистой оболочке есть воспаление, клетчатка может раздражать ее и вызывать обострение. Огурцы, усиливая секрецию, раздражают железы, которые выделяют желудочный сок. С одной стороны, огурцы стимулируют перистальтику кишечника, поэтому они полезны при запорах. С другой, если кишечник воспален, такая стимуляция может вызвать обострение со спазмами и метеоризмом.

— Если обобщить, чем огурцы могут помочь при гастрите, а чем навредить?

— Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурцах, улучшают восстановление клеток. Железо, которого много в этом овоще, помогает устранить анемию (она часто сопутствует гастриту). Благодаря огуречным ферментам лучше перевариваются белки, улучшается пищеварение. Это плюсы. Теперь о минусах. При воспалениях слизистая оболочка раздражается, может появиться отек, образоваться эрозии и язвы. При гастрите с повышенной кислотностью усиленная выработка желудочного сока опасна — это может усугубить воспалительный процесс.

— В каких случаях огурцы полностью противопоказаны?

— В период обострения заболевания. При эрозивном гастрите, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. И еще при повышенной секреции (гиперацидном гастрите).

— Гастритом сегодня страдает больше половины населения, а огурцы — желанный гость на столе у всех. Как быть?

— Свежие огурцы можно есть только в период ремиссии и при условии, что не повышена кислотность желудочного сока. Они подходят больше страдающим хроническим атрофическим гастритом со сниженной кислотностью, но опять-таки вне обострения. В сутки при ремиссии гастрита рекомендуется употреблять 100-150 г огурцов.

— Многие делают на зиму овощные консервы. Их можно есть?

— В такие заготовки обязательно входят соль, уксус, острые приправы. Поэтому, как бы ни манил запах и вкус огурцов из банки, при гастрите их есть не рекомендуется. Они легко могут вызвать обострение.

— А малосольные или бочковые, приготовленные по бабушкиному рецепту?

— Для здорового человека они только на пользу, а обладателям гастрита придется воздержаться. Большое количество соли не только раздражает желудок, но и нейтрализует всю пользу.

— Получается, что при гастрите разрешены только свежие огурцы?

— Да, не часто и в небольшом количестве, предварительно очищенные от кожуры, чтобы клетчатка не вызывала обострения. Нежелательно их есть на пустой желудок, как принято, например, начинать завтрак с салата.

От козочки молочко

Козье молоко широко применяется в народной медицине. При простудах, грудном кашле, бронхитах целители рекомендовали пить козье молоко с добавлением меда. А чтобы восстановить мужскую силу, надо есть репу, сваренную в козьем молоке, или запивать им грецкие орехи. Сыворотку использовали от трещин на пятках, похмелья и геморроя. Женщины умывались козьим молоком, чтобы быть белее лицом (оно осветляет кожу, от него бледнеют пигментные пятна). А также мыли молоком волосы, чтобы придать им мягкость и шелковистость.

Полезно знать

БЕЛОКОЧАННУЮ капусту полезно есть сырой. Салаты из нее рекомендуются особенно осенью. Она помогает при ослаблении организма.

КОЛЬРАБИ — хороший источник витамина С и глюкозы. Эту капусту можно есть с огурцами и луком. Салаты из кольраби полезнее заправлять растительным маслом.

БРОККОЛИ и цветную капусту чаще всего едят в запеченном виде.

КРАСНОКОЧАННУЮ капусту полезно есть при сбоях в работе сердечно-сосудистой системы.

ПЕКИНСКУЮ капусту используют в салатах. Полезна она для тех, кто следит за своей фигурой. Капусту можно сочетать, например, с яблоками. И вкус привычный, и витаминов масса.

Лечебная диета

Как питаться при эрозии пищевода

Правильное питание — ключевое лечение этого заболевания. Ведь пища может травмировать изъязвления на слизистой. При эрозии надо соблюдать правила.

* Еда должна быть теплой. Слишком горячая или холодная пища дополнительно повреждает пищевод.
* Не рекомендуется пить во время приема пищи.
* Питаться нужно 5-6 раз в день небольшими порциями.
* На столе должна быть простая домашняя еда. Никаких фастфудов и перекусов, сухомятки и бутербродов.
* Пищу готовьте отварной или на пару, протертой, однородной консистенции. Любые грубые кусочки могут повредить пищевод.

ЧТО МОЖНО:

* теплые отварные блюда из фруктов и овощей (овощные и фруктовые пюре и супы);
* протертые каши;
* нежирное мясо и рыба;
* молочные продукты;
* травяные чаи, некрепкий черный и зеленый чай, некислые фруктовые и овощные соки.

ЧТО НЕЛЬЗЯ:

* жареные, печеные блюда;
* жирную пищу, особенно жиры животного происхождения;
* острые, пряные, соленые блюда, соусы и специи;
* колбасы, консервированные продукты, копчености;
* сырые овощи и фрукты;
* мороженое;
* газированные напитки, кофе, алкоголь.

Пригодится

■ ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН? В СЕЗОН ЕШЬТЕ АРБУЗ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ЗА 1-1,5 ЧАСА ДО ЕДЫ.

■ БОЛЯТ СУСТАВЫ? УТРОМ И ВЕЧЕРОМ СЪЕДАЙТЕ ПО 3 ЛОМТИКА СПЕЛОЙ ДЫНИ.

■ ПРИ ВИТИЛИГО СМАЗЫВАЙТЕ КОЖУ МЯКОТЬЮ ЗРЕЛОЙ ДЫНИ.

Два белка на ночь

Намотай на ус

Людям с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь, чтобы похудеть. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот.

Белок куриного яйца богат протеином, содержит минимум углеводов и жиров, поэтому, съеденный на ночь, поможет похудеть. Белок на 25% состоит из воды, на 12,7% — из белка, на 0,3% — из жира, на 0,7% — из углеводов. Также в нем содержатся ферменты, витамины группы В и глюкоза. Его калорийность всего 44 ккал на 100 г — этого достаточно, чтобы насытиться и не набрать вес. Чуть хуже усваиваются кисломолочные продукты (нежирные кефир, простокваша, творог). За ними идут постные сорта морской рыбы (треска, хек, камбала, минтай).

Важно съедать перед сном именно белок. Благодаря этому выделяются гормон роста и гормон радости. При употреблении белка одновременно с жирами (желток, любое масло, сало), крахмалистыми углеводами (хлеб, каша, картофельное пюре) или сырыми овощами (морковь, свекла, картофель) выделяется инсулин, который блокирует гормоны роста и радости.

Людям с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот. Благодаря этому всю ночь будут обновляться клетки и расти мышечная ткань. Если заменить перед сном обычную еду яичным белком, человек будет постепенно худеть, уйдет жир внутри живота.

Яйца обязательно нужно есть вареными — так они легко расщепляются и быстро всасываются. Желток можно есть за 3 часа до сна или во время любой дневной трапезы, со свежими овощами и зеленью без хлеба. Достаточно одного куриного или двух перепелиных яиц.

Кроме всего вышеперечисленного, белок улучшает работу мозга, полезен после и во время болезней, особенно простудных, так как в нем нет жиров и холестерина, и он обладает бактерицидными свойствами. Белок укрепляет иммунную систему, подходит для профилактики катаракты.

Спасла ногу луковым компрессом

Пару лет назад выходила из автобуса и подвернула ногу. Она тут же распухла до колена. В больнице наложили гипс и сказали, что кроме растяжения есть трещина. Велели прийти через неделю. К концу третьего дня у меня поднялась температура, нога болела и распухла так, что пришлось снять гипс. До горячей, почерневшей ноги невозможно было дотронуться. На мое счастье у нас гостила моя тетя. Она измельчила на терке 5 крупных луковиц, завернула в марлю и обвязала ногу. Вскоре боль начала стихать, и я наконец-то спокойно уснула. Проснулась — боли не было, температура спала. Сняла повязку — лук стал коричневым, а на ногу можно было даже наступить. Кожа посветлела и не была горячей. Правда, к вечеру опять поднялась температура, и я повторила лечение еще два вечера подряд. Краснота и отек прошли.

И. Ромашкина, Саратовская обл.

Обедаем дома

БАРАНИНА В ГОРШОЧКАХ

700 г мякоти баранины, 200 г тыквы, 2 болгарских перца, 1 морковь, 2 луковицы, 150 г зеленого горошка, соль, молотый перец и перец горошком, душистый перец, лавровый лист.

Баранину нарежьте кусочками. Лук нашинкуйте полукольцами, морковь — кружочками, перцы — крупными ломтиками, мякоть тыквы — кубиками. На дно глиняных горшочков уложите слой лука и моркови, затем мясо, приправьте специями, добавьте лавровый лист. Сверху положите болгарский перец, тыкву, мясо и горошек. Сдобрите специями и лаврушкой. Долейте воды по горлышко, накройте крышками и поставьте в разогретую духовку примерно на час.

НЕЖНЫЙ ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

500 г печенки, по 1 луковице и моркови, 50-100 г сливочного масла, растительное масло, черный перец.

Печенку нарежьте небольшими кусочками, лук — полукольцами. Морковь натрите. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарьте лук с морковью до полуготовности. Добавьте печенку и жарьте на маленьком огне, помешивая, 5-7 минут. Накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите еще 5-7 минут, посолите, поперчите. Пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло. Размешайте до однородной консистенции. Можно нафаршировать паштетом яйца или подать его в тарталетках.

ПЕРЦЫ И ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ

Пучок зеленого лука, 400 г сырокопченой колбасы, по 150 г сливочного масла и сыра, 2 сладких зеленых перца, 2 средних помидора.

Лук измельчите, колбасу нарежьте маленькими кубиками и смешайте все со сливочным маслом. Натрите сыр на мелкой терке и смешайте с получившимся фаршем. У овощей срежьте верхушки и удалите сердцевину. Плотно наполните начинкой и поставьте в холодильник на 4 часа. Нарежьте фаршированные овощи тонкими ломтиками и выложите на блюдо.

Десерты из ягод и фруктов

Суфле персиковое. 6 персиков, 2 ст. ложки сливочного масла, 4-5 ст. ложек сахара, 200 г муки, 2 яйца, 100-125 мл молока, цедра и сок 1 лимона, ванилин по вкусу, сода и соль на кончике ножа, 5-6 шт. измельченных грецких орехов.

Сливочное масло разотрите с сахаром, мукой и желтками. Разведите молоком, добавьте ванилин, цедру, лимонный сок, соль, соду, орехи. Взбейте белки в крепкую пену и смешайте с массой. Персики нарежьте крупными кусочками, выложите в форму, смазанную сливочным маслом, а сверху вылейте приготовленную массу. Выпекайте в духовке около часа на умеренном огне (180°С). Посыпьте пудрой.

Дынный салат с малиной и мороженым. По 300 г свежих ягод малины, дыни, мороженого, мед по вкусу.

Нарежьте мякоть дыни небольшими кубиками и положите в предварительно охлажденный салатник (подержите его какое-то время в холодильнике). Поверх выложите малину, полейте медом. Верхний слой — нарубленное кубиками мороженое.

В доме малыш

КОТЛЕТЫ ПШЁННЫЕ С МОРКОВЬЮ

300 г моркови, 1/2 стакана пшена, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль, растительное масло для жарки.

Ломтики моркови положите в кастрюлю, добавьте сливочное масло и немного воды. Накройте крышкой и варите до готовности. После выложите в сито. Сварите крутую пшенную кашу. Измельченную морковь соедините с кашей, добавьте яйца, посолите. Массу разделайте на котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте с двух сторон.

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Стакан кефира, 2-3 яблока, стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 чайн ложка без горки соли, 1/2 чайн. ложки соды.

Смешайте кефир, яйцо, соль, сахар. Слегка взбейте венчиком. Всыпьте муку и соду, размешайте. Яблоки натрите на терке и быстро вмешайте в смесь, чтобы не потемнели. Выпекайте оладьи в разогретом растительном масле.

Пироги на стол!

ЛЕТНИЕ ПИРОГИ — САМЫЕ ВКУСНЫЕ И АРОМАТНЫЕ. ВЕДЬ ГОТОВИМ МЫ ИХ ИЗ СВЕЖАЙШИХ ОВОЩЕЙ, ЗЕЛЕНИ И ГРИБОВ.

Картофельный с мясом

0,5 кг картофеля, 200 г отварного куриного мяса, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 яйца, 5 ст. ложек муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль и специи.

Картофель очистите, отварите до готовности, посолите, слейте отвар и немного остудите. Пока картофель остывает, приготовьте начинку. Мелко порежьте филе, лук и грибы. На разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, выложите лук, немного поджарьте, добавьте грибы и мясо, все вместе потушите, добавьте нарезанную зелень, посолите. Из картофеля приготовьте пюре, добавьте яйца, муку (масса не должна быть жидкой) и тщательно перемешайте. Форму смажьте маслом, выложите половину картофельной массы, на нее — начинку, а на начинку — половину тертого сыра. Сверху выложите оставшийся картофель, смажьте сметаной и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 40 минут при 180°С. Готовому пирогу дайте немного постоять и остыть, не вынимая из формы.

Грибной с сыром и зеленью

Для теста: 300 г муки, по 1/2 чайн. ложки соли и сахарной пудры, по 150 г жирной сметаны и сливочного масла, 2 яичных желтка. Для начинки: 300 г грибов, пучок петрушки, 2 яйца, 250 г творожного сыра или феты, соль и специи — по вкусу.

Для теста смешайте муку с солью и сахарной пудрой. Желтки разотрите с охлажденной сметаной. Введите 1/3 часть муки, взбейте. Добавьте рубленое холодное масло, оставшуюся муку, быстро замесите тесто и уберите на 1 час в холодильник. Затем уложите тесто в форму. Для начинки соедините вареные грибы с рубленой зеленью, яйцами, сыром и специями. Выложите начинку на тесто и выпекайте 25-30 минут.

Из кабачков с орехами

2-3 кабачка, 2 стакана муки, 1 стакан растительного масла, 2 чайн. ложки корицы, 2 чайн. ложки ванильного сахара, 1/4 чайн. ложки разрыхлителя, 3 яйца, 1 стакан сахара, 200 г грецких орехов.

Кабачки очистите, натрите на терке. Взбейте яйца, масло и сахар. В смесь всыпьте все специи и муку, перемешайте. Добавьте кабачки, отжатые от сока, измельченные орехи. Выложите тесто в смазанную маслом и присыпанную мукой форму. Выпекайте в духовке при 180°С около часа.

На скорую руку

● Смешайте тертый сыр с майонезом или сливками. В сковороде разогрейте растительное масло, вылейте туда сырно-майонезную массу. Сыр расплавится — добавьте немного кипятка, соль и перец. Сытный соус готов. Подавайте теплым.

● Измельчите 500 г огурцов, сок процедите через сито. Добавьте чашку лимонного сока, 1/3 стакана сахара, 1 стакан холодной воды. Перемешайте и оставьте в холодильнике на 15 минут. Снова перемешайте до полного растворения сахара. Огуречный коктейль отлично освежает в жару.

● Мелко нарежьте хлеб. Разогрейте подсолнечное масло, добавьте соль, перец, паприку, кунжут, чеснок, перемешайте, окуните хлеб и выложите на противень. Запекайте при 200°С до корочки и подавайте ароматную закуску к столу.

Жгучий перец

Если перец чили кажется слишком острым, удалите семена и перегородки, после хорошо промойте перец в холодной воде. Аромат останется, а жгучесть уйдет.

Н. В. Ноздрина, Краснодар

Варим пельмени

Я люблю есть пельмени с бульоном. Хочу поделиться с читателями газеты «Айболит» секретом, как сделать бульон прозрачным. Для этого сначала опустите пельмени на несколько секунд в горячую воду, чтобы с них смылась мука, воду слейте. А затем переложите пельмени в другую кастрюлю с кипящей водой и варите при слабом огне до готовности.

Д. Жидкова, Пермь

После инсульта заговорила матом

И смех и грех. Родственница перенесла инсульт, ее частично парализовало. Передвигается с трудом, одна рука почти не работает. Говорить тоже не могла. Сын навещал ее дважды в сутки, но переживал, как там мама, пока он на работе. Поэтому попросил соседку периодически заходить. А отношения у женщин далеко не безоблачные. Почти полвека грызутся из-за полуметра земли.

И вот, увидев злейшую противницу на пороге родного дома, немая заговорила. Громко и четко произнесла два матерных слова, определявших главное: кто такая соседка и куда ей идти. Сын теперь просит соседку заходить почаще: может, мама захочет ее сковородкой огреть, там, глядишь, и рука заработает.

Лидия

Втрескалась наша бабка Лариска в козлину...

Моей соседке Лариске 70 лет, а нашла себе где-то 60-летнего альфонса. Он нигде не хочет работать. А соблазнил молодец нашу пенсионерку тем, что постоянно говорит: «У тебя такие красивые ноги!» Остальное не хвалит, иначе она бы точно заподозрила подвох: скрюченная, заторможенная, сморщенная. Пользоваться банковской карточкой не умеет, так ее «любимый» полностью распоряжается и пенсией, и зарплатой. Более того — женщина в ссоре, уж не знаю, по каким причинам, со своим единственным сыном. Поэтому клопу, присосавшемуся к ней, собирается сделать дарственную. Ей столько раз говорили, что это глупо. Лариска хлопает глазками и говорит: «Он меня любит». Втрескалась в козлину наша бабка...

Без подписи, письмо с сайта

Мне завещали кота, причём со всеми формальностями

Я сама читала текст завещания. Соседская бабулька настойчиво предлагала мне своего сибирского красавца Василия. Боится умереть и оставить его на произвол судьбы. Я объясняла, что живу на несколько домов. Постоянно таскать кота из одного дома в другой не по мне. Кот — не собака, которая запрыгнула в машину, — и все сборы. Где ее одеяло кинули, там и место. Кот же привязан к дому, для него мотаться туда-сюда — стресс. И для меня тоже стресс — возиться с его горшком, домиком, когтеточкой, мисками, игрушками. Но бабулька не отставала. Я отбивалась от такого счастья как могла, то есть категорически отказывалась, прямо и твердо глядя в глаза соседке. Старушка не стала биться головой о стену и просто вписала кота и меня в завещание. Дай ей, боже, долгой-долгой жизни!

Регина, Екатеринбург

Стали похожи? Значит, счастливы!

ЗАМЕЧАЛИ? КОГДА СУПРУГИ ЖИВУТ ДОЛГО ВМЕСТЕ, ОНИ СТАНОВЯТСЯ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА ВНЕШНЕ.

Исследователи проанализировали фотографии супружеских пар, которые были сделаны на момент бракосочетания, и сравнили их с фото, сделанными через 25 лет. Оказалось, что супруги действительно становятся похожими, если долго живут вместе. Причем чем счастливее их брак, тем больше внешнее сходство. Возможно, потому что копируют мимику и жесты друг друга. Например, если у мужа хорошее чувство юмора, супруге живется веселее. И у обоих формируются специфические мимические морщины. Интересно, что супруги однояйцевых братьев и сестер больше похожи друг на друга внешне, чем у двойняшек.

Мамы, с которыми сложно

С какими мамами даже взрослым дочерям нелегко построить отношения.

■ **Самовлюбленная.** Мечтает видеть в дочери хорошенькую куколку.

■ **Контролирующая.** На каждый случай у нее есть правило. И всякий раз она сообщает дочери, что та его не выполнила.

■ **Зависимая от чужого мнения.** Волнуется о том, что подумают соседи, даже когда дочь давно выросла и уехала из города.

■ **Соблазняющая.** Всегда одета в чересчур короткое и обтягивающее. Флиртует со всеми мужчинами, в том числе и с друзьями дочери.

■ **Удушающая.** Помогает, даже когда дети в этом не нуждаются.

■ **Не различающая границ.** Принимает слишком близко к сердцу успехи и неудачи ребенка.

■ **Критикующая.** Упрекает во всем, что дочь делает или не делает, о чем мечтает.

■ **Закрывающая глаза.** Думает, что все идет не так плохо, даже когда хуже уже некуда.

■ **Всезнающая.** Давно уже сделала все, что дочь надеялась когда-нибудь сделать, и гораздо лучше, чем она.

■ **Обвиняющая.** Всегда недовольна, но ждет, что дети положат жизнь на то, чтобы удовлетворить ее желания и мечты.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СТАРАЮТСЯ ВСЕХ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧАСТО ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ САМЫМИ ОДИНОКИМИ.

■ ЛЮБОВЬ СМОТРИТ ЧЕРЕЗ ТЕЛЕСКОП, А ЗАВИСТЬ — ЧЕРЕЗ МИКРОСКОП.

Уроки жизни — *Из дневника врача*

Лечиться чукчи любят...

Работаю врачом на одном из закрытых и удаленных месторождений на Севере. Вахтовики здесь народ бывалый, поэтому за медпомощью обращаются редко.

Поэтому пишу о местных жителях. Здесь их называют чукчами. Живут они маленькими семьями за 40-50 км от месторождения. Однажды вызвали меня в такую семью. До поселения добирались на вездеходе. И вот видим маленький домик по типу вагончика, весь обтянут в несколько слоев оленьими шкурами. Стоит на металлических полозьях для удобства транспортировки. Окно одно, поэтому в доме полумрак. Семья состоит из кучи маленьких детей и четверых взрослых. Не успели вылезти из вездехода, как детвора облепила машину. Прикольные маленькие «треугольнички» — так называю их потому, что одежда у них сшита из шкур оленей и книзу расширяется. Чукчи — низкорослый народ, а дети вообще мелкие. Бегает детвора вокруг вездехода, по-своему лопочет. В доме нет воды, электричества и других удобств. Мебели тоже нет. Едят чукчи так: на колени кладут деревянные досточки и едят. Отапливается дом буржуйкой, на ней и еду готовят. В домике тепло.

...Однажды пришлось ехать в поселение на снегоходе. Приехал чукча и плачет. Оказывается, у него загрипповала вся семья. Упал мужик на колени, просит поехать с ним. Пока ехал, думал, что умру от холода — на улице было минус 62°С! Приехал, а в доме полумрак. Люди — кто лежит, кто бредит, кто стонет. Осмотреть толком не могу. А чтобы это сделать, больных надо еще и раздеть. Самое неприятное — это запах. Дикая вонь — не передать! Представьте, люди там не моются годами. А еще оленьи шкуры имеют специфический запах. Минут пять в помещении — и на улицу, слезы градом! Отдышался — и назад, чукчей осматривать.

Дом они строят под свой рост. Мне пришлось чуть ли не на коленях ползать. Страшного у них (кроме запаха) ничего не нашел, оставил таблетки. Дня через три опять поехал. Они меня уже ждали: оленя зарезали и какую-то еду приготовили. Я категорически отказался есть. Осмотрел чукчей — и назад.

Лечиться чукчи любят. Они считают, что таблетку выпил (не важно какую) — и долго болеть не будешь. Поэтому постоянно приходят клянчить таблетки. Для таких случаев у меня всегда есть аскорбинка и валериана. Местные жители часто обращаются с резаными, колотыми, рублеными ранами. Один бочку украл, начал перевозить и порезал глубоко руку. Кстати, воровство там процветает. Украдут у вахтовика телефон — и тут же несут другим вахтовикам продавать. А то продуктовый склад ограбят... Другой чукча придумал рубить на дрова сваи. Все здания на месторождении стоят на сваях. Рубил, пока не отрубил себе палец. И таких случаев много...

И. Н. Ромашов, терапевт

Такая история

«А пойдёмте ко мне в гости!»

В автобус заходит мужчина лет 65 с дворнягой на поводке. Одет прилично, чисто. Кондуктор кричит: «Собака грязная, и вообще в транспорте с животными не ездят!» — «Слушай, дочка, я похоронил жену, дети далеко. Собака у меня — единственная родная душа», — отвечает мужчина. Кондуктор продолжает ворчать. И тут встает женщина, тоже пенсионерка, но губы накрашены, элегантная, и обращается к кондуктору: «Вы зачем на мужчину кричите? Собака никого не трогает. Мужчина, а пойдемте ко мне в гости. У меня грибочки — сама солила, капустка...» Берет под локоток мужчину и выходят они вместе из автобуса. А собака рядом.

Шла в поликлинику уставшей тёткой, а выскочила молодой ланью

На меня навалилась хандра. Чувствовала себя старой, неуклюжей, глупой неудачницей, да и со здоровьем не все в порядке. Взяла талончик к неврологу, оделась поприличнее и потащилась в поликлинику. Уже у входа меня ласково назвала девочкой старушка с палочкой, перед которой я придержала дверь. И возле гардероба именно так ко мне обращались бабульки. Потом я долго шла по длинному коридору, ища нужную дверь, а сидящие у кабинетов мужчины провожали меня восхищенными взглядами. И те, что помоложе, и те, кому явно за, и совсем древние старички! И вот тут я поняла, что еще о-го-го! И чего хандрю? Невролог добросовестно осмотрела меня, назначила кучу анализов и обследований. И тоже называла меня девушкой. Короче, шла я в поликлинику уставшей печальной теткой за сорок, а выскочила молодой ланью.

Ольга Н., Орловская обл.

А я не верю в любовь молодых

Для Евгении из Нальчика, автора письма «Не верю я в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.), и не только.

А я не верю в любовь молодых. Только сыграют свадьбу — уже развод. Думали, что это любовь, а оказалось — просто увлечение. Еще хуже, когда ждут, пока дети вырастут, а потом разводятся. Не сошлись характерами... Любовь — это испытание временем. Чувство, когда невзгоды преодолимы.

Мы с мужем вырастили троих детей. Пришлось дважды строиться — в Казахстане и в России. В 1990-е годы муж был без работы, мне пенсию задерживали. Но все пережили. Супруг без меня никуда: вместе ходим на почту, в магазин, в банк. Если иду куда-то одна, знакомые спрашивают: «А почему вы одна?», и точно так же у мужа. Анатолий что-нибудь делает на улице, заходит в дом и ищет меня по комнатам. Потом обнимет, поцелует и говорит: «Как хорошо, что мы с тобой встретились!» А я отвечаю: «Какое счастье, что мы с тобой вдвоем!» Муж мне во всем помогает. Сам готовить, конечно, не умеет, но мясо перемелет, лук почистит... Все делаем вместе и вместе потом отдыхаем.

Счастье — это когда человек не доказывает, что ему хорошо, а старается промолчать об этом.

Лет двадцать назад был такой случай. Стояла я на остановке, ждала автобус. Разговорилась с женщиной и мужчиной, обсуждали, кто что готовит. Я сказала, что всегда готовлю и первое, и второе, и третье. А мужчина пожаловался, что его жена не хочет готовить, говорит: «Сам готовь!» Потом пригласил меня в кино. Я думаю, что, если бы была одна, может, и согласилась. И куда бы делась его жена? Но я спешила домой, зная, как муж ждет меня.

Недалеко от нас живет семейная пара. Муж часто выпивает. Получит пенсию, заплатит коммунальные услуги, по пути возьмет бутылочку. Однажды спросила у его супруги, как она с ним живет? Та ответила, что, если прогонит его, останется одна, а одной страшно. А так хоть есть с кем поговорить, телевизор посмотреть. Ведь дети и внуки приехали и уехали...

Поэтому и пишут в «Айболит» письма о знакомстве. Бывают и казусы, конечно. Мужчина в одном письме рассказал, что выслал деньги на дорогу женщине, а она их присвоила и не приехала. Может, не первого уже обманула... А у мужчины теперь ко всем женщинам будет недоверие. Любовь не терпит лжи, обмана, вранья и предательства. Мужчина этот, видимо, честный и не скупой. Еще найдет свою половинку, будут вместе работать на даче, если есть, гулять по лесу, купаться в реке. Дети будут в гости приезжать. Они знают, что с собой ничего не возьмешь, все останется. Пройдет лет 5-10, мужчина со двора войдет в дом, обнимет, поцелует жену и скажет: «Как хорошо, что мы встретились!» А жена ответит: «Нам замечательно вдвоем!»

Недавно по телевизору показывали пять пожилых пар, которые решили пожениться. Их лица сияли от счастья, глаза лучезарно светились, они влюбленно смотрели друг на друга. И не подозревали, что какие-то пессимисты не верят в любовь пожилых людей. А ведь не зря говорится, что любви все возрасты покорны. Бог создал мужчину и женщину, чтобы они жили вместе. Поэтому не живите в одиночестве, в пустой квартире. Это страшно, тоскливо. Ищите свою пару и обязательно будете счастливы. В этом вам поможет «Айболит»!

Н. Р. Стребкова, р/п Новая Ляда, Тамбовская обл.

Обсудим?

Десять лет после свадьбы чувствовала себя счастливой женщиной

Но в последние два года все изменилось. Муж мне изменяет и даже не скрывает. Я и причину знаю: после рождения второго ребенка очень поправилась. Зная, что мужу это неприятно, несколько раз пыталась похудеть, но тщетно. Да и времени не всегда на себя хватало: болели дети, работа, дом... Мы ссорились, мирились, но когда узнала об изменах мужа, начался просто кошмар. Сначала он убеждал меня, что все это ерунда. Но потом, когда все стало известно, даже не пытался ничего отрицать. Сказал, что одну меня любит, что я мать его детей, но физически ему нужна другая женщина. Я так растерялась после его слов, что даже не нашлась, что сказать. И до сих пор не могу принять решения. А может, закрыть на все глаза и ждать, что «там» все закончится? В конце концов, он так сейчас нужен сыновьям. А я? Ну живут же люди как-то без любви...

Вероника, Нижегородская обл.

Не могла сказать «нет», иначе семья от меня отказалась бы

Меня насильно выдали замуж, потому что мы мусульмане. Еще до свадьбы влюбилась в другого парня, но родители его не приняли. Мужа не люблю. Три месяца после свадьбы не подпускала его к себе. Уже решила развестись, но тут сестра рассказала, что моему возлюбленному я не нужна, что он плохо обо мне отзывается. Это был шок! После этого согласилась на близость с мужем. Он хороший человек, но любви нет. И его жаль, и себя. Постоянно говорим о разводе. Останавливают только родители, которые устроят скандал, возненавидят меня, и жизнь станет еще хуже. Мать говорит, что с годами все пойму. Но сколько ждать? Может, когда дети родятся, полюблю мужа? Мне всего 21 год, хочется быть счастливой. Подскажите, что делать?

Гуля, Дагестан

ЖЕНЩИНЫ, ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ ДЕЛИТЬ СВОЕГО МУЖА НИ С КЕМ, НЕ ПИЛИТЕ ЕГО.

Прикинь на себя — На приёме у психолога

«Ты слишком сложная...»

Хочу навести порядок в голове, поставить все свои извилины на место. Ситуация такая: я рассталась с прежним мужем. Через год познакомилась с другим мужчиной. Понравились друг другу, сошлись. Он растит сына без жены, у меня двое детей от первого мужа. В общем, стали встречаться. Все было замечательно — выходные вместе, отпуск, рыбалка (я тоже рыбалку люблю), прекрасно проводили время. Я уже планировала начать жить вместе и ему намекала не раз — пора, мол, создать семью. Он не возражал, но и не одобрял. Словом, отмалчивался. Ну, я особо и не настаивала. Меня устраивали гостевые отношения. Но они вдруг прекратились. Он ушел, не объяснив причины. Стал от меня прятаться, на звонки не отвечал. А недавно позвонил, говорит: «Не обижайся, будет лучше, если мы расстанемся». — «Почему?» Тут он и выдал: «Ты для меня слишком сложная женщина!»

Не понимаю, что могло случиться? Все у нас было хорошо — взаимная симпатия, понимание. И вроде бы никаких сложностей. Я старалась быть ласковой, заботливой и нежной. И вдруг стала «сложной женщиной»! Какие такие сложности он во мне нашел? Ищу в себе какую-то причину — и не нахожу. Он даже не намекнул. Зато позвонил моей подружке, излил ей душу. Сказал, что я ему не подхожу, потому что слишком покладистая, на все готовая. Вот тебе и раз! Я действительно привыкла все делать для мужчины. Во-первых, всегда работала, не сидела у мужа на шее. Ну и заботливой хозяйкой старалась быть, по дому все делала, даже мужские дела. А с новым знакомым тем более: к его приходу всегда вкусненькое приготовлю, графинчик на столе, тапочки в прихожей его ждут. Секс — по первому намеку. Он меня даже называл «моя сладенькая». А подруге сказал про меня: «Она уж слишком покладистая, словно пластилиновая!»...

Галина, Рязанская обл.

Мнение психолога. Галина, а ведь вы должны сказать этому мужчине спасибо. За что? За то, что не стал отмалчиваться, вводить вас в заблуждение, а озвучил свое отношение к вам хотя бы через подругу. Чем продиктовано такое отношение? Как это ни странно звучит, он вас «переел». Вот представьте, что вы наелись своего любимого торта, а вам предлагают еще и еще. Вам захочется смотреть на него? Вот и ему так же. Переел. Вы для него — вкусный торт, лакомство. Причем лакомство «податливое» — угощайся когда хочешь, хоть все время! Так и наступило пресыщение. Но могут быть и другие причины. Например, у него возникло чувство, что он вам не очень-то и нужен. В постели — да, а по жизни вы такая самостоятельная, что это может отпугнуть мужчину. Зачем он вам, если вы сами все можете? Ему не очень-то находится место в вашей жизни, негде проявить себя.

И еще: если вы при каждой встрече напоминаете о создании семьи, это также может озадачить и напугать мужчину — возможно, он пока не совсем готов. Регулярные намеки срабатывают хуже требования. Выбросьте из головы мысли о том, что семья — это главное, что может вас объединить. Не торопите события, помиритесь с вашим мужчиной через подругу и продолжайте встречаться.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Семейные обереги

■ РАНЬШЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЗЖЕЧЬ СТРАСТЬ В МУЖЧИНЕ, ЖЕНЩИНЫ НОСИЛИ ПОЯСА ИЗ КОРНЯ ИМБИРЯ.

■ ДУШИЦУ ИСПОКОН ВЕКОВ ПРИМЕНЯЛИ В ЛЮБОВНОЙ МАГИИ — ОТВАРОМ ПОИЛИ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

■ СУПРУГ СТАЛ АГРЕССИВНЫМ? СДЕЛАЙТЕ ЕМУ МАССАЖ С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ.

Для вас, мадам

НЕ НАДО 100% ВРЕМЕНИ ПРОЯВЛЯТЬ ЗАБОТУ О МУЖЧИНЕ, РЕВНОВАТЬ, РАЗВЛЕКАТЬ, ОБЩАТЬСЯ, ПРИДУМЫВАТЬ... МУЖЧИНА ВОЗЬМЕТ ОТ ВАС РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ЕМУ НУЖНО, И ОТДАСТ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО СПОСОБЕН.

Хочу увидеть мудрые глаза батюшки. Ведь мне скоро уходить в мир иной

Я пожилая женщина, в таком возрасте почти все уже верят в Бога. Но мне по душе быть с Ним наедине. Ведь хочется, чтобы священники отличались от обычных людей, были чуть-чуть святыми, ведь священник и святой — однокоренные слова. Но, увы, в жизни очень часто это далеко не так.

Поехала я как-то с двумя дочками в гости к свекрови. Она узнала, что моя младшая дочь некрещеная, и решила это срочно исправить. И вот пошли мы в церковь. Она находилась очень далеко, километров за пять от дома. Добрели до места, вошли в чудесный храм, объяснили, зачем пришли. Нас выслушали, назвали цену крестин, но в это время вдруг приехали какие-то люди с финансовой проверкой (это нам потом объяснили). Нас быстро вывели через черный ход, велели спрятаться за деревьями. Ждали мы долго. Наконец из храма вышел священник и громко спросил у кого-то: «Ну где здесь ждет толстая баба?» Конечно, я не была стройняшкой, но такие слова из уст батюшки резанули слух.

Мы вышли из-за деревьев, снова пошли в храм. Я думала увидеть вдохновленного крестинами священника, но увы... Все прошло буднично, торопливо. Когда мы возвращались домой, свекровь сказала, что она заплатила за крещение больше, так как не было мелких денег, и сокрушалась, что батюшка не вернул сдачу.

А вот еще случай. Хоронили мы родственника, как раз во время поста. На поминках священник пил спиртное, ел всякие блюда. Пусть не обижаются на меня представители духовенства, но я очень хочу увидеть мудрые глаза какого-нибудь батюшки. Ведь мне скоро уходить в мир иной. Хочу, чтобы в храмах чувствовались духовность и таинственность.

Раиса Владимировна, Кемеровская обл.

Что, поехали? Нет, полетели!

Летающие автомобили — уже не фантастика. Их создали в Германии. Автомобиль способен передвигаться не только по дороге, но и по воздуху. Оснащен десятком электрических моторов и пропеллеров. Заряд аккумулятора позволяет работать 20 минут. Высота полета пока 3 метра, скорость — 30 километров в час. Но изобретатели уверены, что в недалеком будущем машина сможет разгоняться до 160 километров в час. По сути, это большой квадрокоптер. Разница лишь в том, что пилот находится не на земле, а в самой машине.

Чего только ночью не привидится!

Проснулся я как-то ночью — очень уж пить захотелось. Рядом жена посапывала. В темноте прошаркал на кухню. Нащупал выключатель, щелкнул по нему и онемел! На табуретке сидел мужичок с белой бородой, болтал ногами и хихикал себе под нос. Посмотрел на меня, жмурясь от яркого света, с трудом сполз с табуретки. Я как вкопанный стоял у двери и пытался прийти в себя. А мужичок боком протиснулся мимо в прихожую. Ростом он был чуть выше моих колен, но видно, что старый. Я пришел в себя, выглянул за дверь — никого! Попил водички и подумал: «Чего только ночью не привидится!» А утром все гадал, было или не было?

Антон, Липецкая обл.

Как это объяснить — мистикой или роком?

Хочу рассказать про случай из своего детства. Перед школой я всегда подходила к своей любимой кошке, чтобы погладить ее. В тот день все было как обычно, но когда коснулась рукой Пантеры, на душе стало неспокойно и плохо. Я была ребенком, да и до звонка на урок оставалось всего ничего, поэтому даже не задумалась об этом. После уроков мы с подружкой шли домой и о чем-то весело болтали. Были так увлечены, что не заметили страшного — на меня ехала машина. Я дернулась и упала на спину. Благо на спине был рюкзак, и я ничего не сломала. Домой пришла в хорошем настроении — ведь все обошлось. И тут папа рассказал, что Пантера умерла. Просто внезапно упала... и все. И именно в то самое время, когда меня сбила машина. Как это объяснить — мистикой, роком? Думаю, что просто она любила меня больше жизни, как умеют любить только животные.

Е. С. Кашина, Тула

Прикинь на себя — *Так жили наши предки*

Письма сожгите, а пепел смойте

НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ В ДОМЕ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ВЫНОСИТЬ, ВЫКИДЫВАТЬ, ПЕРЕДАВАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.

Хлеб — символ сытой жизни

Издавна считается, что хлеб — всему голова. Он символизирует достаток и сытую жизнь, и относиться к нему нужно с уважением. К тому же люди, пережившие голодные времена, ни за что не решатся просто так взять и выкинуть остатки хлеба. Поэтому, если уж у вас осталось несколько кусочков, отдайте их птицам или возьмите с собой, когда пойдете гулять в парк.

Соль — символ удачи и семейного счастья. Просыпая, одалживая или выкидывая ее, мы тем самым раздаем свое благополучие чужим людям.

Наручные часы

Начнем с того, что принимать в подарок или дарить часы нельзя — это плохая примета. Но если уж так получилось, ни в коем случае не выкидывайте их, когда они отслужат свое. Тем самым вы испортите отношения с дарителем. Если же покупали часы и они вам разонравились или сломались, не спешите относить их на мусорку. Лучше разобрать и использовать запчасти для других моделей. Или же в разобранном виде, мысленно поблагодарив за службу, выбросить.

О семейных архивах

Старые фотографии, письма и другие бумаги, помимо того что содержат информацию о близких вам людях, еще и обладают своей энергетикой. Если просто выкинуть их в мусорку, могут начать преследовать мелкие неприятности, появиться проблемы со здоровьем. Если хотите избавиться от фотографий и бумаг, сожгите их аккуратно, а пепел смойте.

Старый кошелек

Выкидывать его нельзя, иначе можно навредить энергии достатка, и тогда денежная удача отвернется от вас. Поэтому лучше положить его куда-нибудь на полку.

Свадебное платье

Считается, что, если молодая жена передаст кому-нибудь свое свадебное платье или фату, тем самым накликает на семью несчастье. И брак может закончиться, так и не успев начаться. По той же самой причине нельзя выходить замуж в платье, в котором уже кто-то шел в загс до вас. Так вы невольно возьмете себе все печали и невзгоды той пары.

Волосы и ногти

Это очень личные частички человека. Передавать их другим людям — значит, отдавать часть своей энергии, благополучие и удачу. К тому же на них можно навести порчу. Головные боли, мелкие неудачи — это самое малое из всех возможных последствий. Поэтому ногти и волосы обязательно смывайте в унитаз, а не выкидывайте в мусорное ведро.

Самая старая на Земле

Даже в самый жаркий день бабушка Коку мерзнет. Внуки и летом включают обогреватель. Но семья не жалуется, ведь их бабушка — самая старая на планете.

Родилась Коку Истамбулова в 1889 году в чеченском селе. Жили бедно, впроголодь. За водой ходили по несколько километров по горам в одних сыромятных башмаках. Те размокали от росы, ноги мерзли...

Коку пережила две войны, после которых семью депортировали в Казахстан. Там она вышла замуж. Родились дети. Потом с семьей вернулась на родину, пережила две чеченские войны. В чем же секрет ее долголетия? Коку никогда не любила и не ела мяса, зато кисломолочные продукты и сыр ест всю жизнь. Жалеет она только о том, что старые времена вспомнить не с кем...

Цифры и факты

■ ТЕМПЕРАТУРА КИПЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЛЮНЫ В 3 РАЗА ВЫШЕ, ЧЕМ У ОБЫЧНОЙ ВОДЫ.

■ ДНК БАНАНА И ЧЕЛОВЕКА СОВПАДАЮТ НА 50%.

■ ПО ВЕНАМ СИНЕГО КИТА МОЖЕТ ПЛАВАТЬ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК.

■ ДВА ЧЕЛОВЕКА ИЗ ДЕСЯТИ ТАЙНО ГРЫЗУТ НОГТИ.

Призраки рядом

Кошмарики

НЕОЖИДАННО ЖИЗНЬ ПАВЛА ИЗ АЛМАТЫ ИЗМЕНИЛАСЬ — ЕГО СТАЛИ ПРЕСЛЕДОВАТЬ ДУХИ.

Молодой человек начал видеть то, чего не замечают другие. То вдруг на работе заметит рядом с кулером мужчину, исчезающего в стене. То, будучи в гостях, увидит на диване незнакомого старика, что-то бормочущего.

...Незадолго до внезапной смерти отца Павел увидел женщину, она неотступно ходила за крепким еще мужчиной. Павел ничего не рассказал матери, но сам приготовился к худшему. Через неделю отец скончался от инфаркта.

Сильнейшим потрясением для молодого человека стало посещение кладбища в родительский день. Павел с матерью привели могилу в порядок, помянули усопшего и пошли домой. Верно говорят: уходя с кладбища, не оборачивайся. Но какая-то сила заставила Павла нарушить это правило. Он оглянулся и похолодел от ужаса. Рядом с могилой стояли призрачные фигуры и с тоской смотрели вслед.

P. S. За несколько минут до появления потусторонних сущностей Павла всегда мучают головная боль и тошнота. Врачи лишь разводят руками. А экстрасенсы говорят о пробитом энергетическом поле. Но он в эту ерунду не верит. Неужели теперь с этим придется жить до конца своих дней?!

Кто же такой дом купит?

Мы с мужем живем вместе с его родителями в двухкомнатной квартире. Свекровь у меня классическая — постоянно учит жизни, отпускает ехидные комментарии по делу и без, обожает своего единственного сынулю и считает, что ему не повезло с женой.

В общем, обстановка в доме напряженная. Вот мы с мужем и придумали уехать отдохнуть на выходные за город. Своей дачи у нас нет, а вот у тетки моего мужа Дениса, Наташи, в деревне простаивал домик. Вот только согласилась она не сразу, мол, в доме холодно, печка дымит, воды нет... Денис даже обиделся: за что тетка так с ним? Потом все-таки разрешила. Счастливые, мы накупили продуктов, сели в машину и укатили.

В деревне было тихо, безлюдно, романтично. Домик старый, но вполне пригодный для жилья. Печка, кстати, не дымила. Мы пожарили шашлыки, накрыли стол, достали бутылочку вина...

Спать легли поздно, и как-то стало не по себе. Стояла непривычная после города тишина. Я уже задремала, как вдруг услышала шорох. Подумала, что мыши, но тут же скрипнули половицы. По ним кто-то шагнул, и послышалось тихое бормотанье. Тут я не на шутку испугалась! Вцепилась в мужа — тот аж подскочил спросонья. Включили свет — никого. Погасили, лежим напряженные. Прошло минут пять, и вдруг снова послышался шорох, будто кто-то идет вдоль стены и ведет по ней рукой. Потом услышали бормотанье — сначала тихое, не разобрать, но постепенно оно становилось все громче и отчетливее: «Ногти? Ногти, ногти, ногти... Ногти! Но-о-о-гти! Ногти!» Голос вроде женский. Муж зажег свет — опять никого. Мы вылезли из кровати, обшарили весь дом, убедились, что дверь закрыта изнутри. Оставаться там дольше не рискнули и без разговоров начали собирать вещи. До утра просидели в машине, чтобы среди ночи не возвращаться домой.

Когда вернулись, Денис рассказал тетке, какая у нее в доме чертовщина творится. А та нисколько не удивилась, только проворчала, мол, она же говорила, что не стоит туда ехать. И рассказала такую историю.

Много лет назад она приезжала в деревню вместе с сестрой своего покойного мужа. Жили они там все лето и часть весны и осени. В баньке парились, на грядках трудились... Но в какой-то момент тетка стала замечать, что золовка ее как-то странно себя ведет. Отказывалась выходить из дома, от людей шарахалась, рассказывала, что все хотят ее со свету сжить. Днем все больше молчала и пристально смотрела в окно. Ночами бродила по дому, разговаривала сама с собой, бормотала какую-то бессмыслицу. Тетя Наташа стала уговаривать ее уехать, но та ни в какую не соглашалась. Тетка позвонила родственникам, те приехали и кое-как, практически силком, увезли золовку. Она билась в истерике, голосила на всю деревню, вырывалась и кричала, что никуда не уйдет из этого дома. После этого положили ее в больницу, лечили, но все напрасно. Стала чахнуть, пожила недолго и умерла... Тетя Наташа решила продать тот дом, так как находиться в нем было жутко. Вот только кто ж его купит, если все рассказать? А не сказать стыдно...

Марина, Курская обл.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ЗЛЫХ, НЕЧЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, ПОВЕСЬТЕ У ПОРОГА МЕШОЧЕК С СУШЕНЫМ ЧЕРТОПОЛОХОМ. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЗАМЕНЯЙТЕ ТРАВУ НОВОЙ.

Мужские забавы

Ёшкин кот!

МЫ ВРУЧИМ ПО 30 000 РУБЛЕЙ* 5 СЧАСТЛИВЧИКАМ

Все очень просто – позвоните нам и сообщите названия 5 стран мира*.

Ф	П	Р	Т	С	Ы	Н	У	Й	Ь
О	Б	М	В	В	Ь	Ж	Й	И	Ю
Д	Ф	Б	Ы	В	О	Я	Г	Т	В
Ц	Р	О	С	С	И	Я	О	А	Д
Н	А	Ы	Т	А	Н	Р	Б	Л	Р
С	Н	Ч	Ф	Ы	Д	А	Н	И	Я
Ь	Ц	И	Я	Р	И	П	Б	Я	У
Ш	И	К	Ж	О	Я	Б	Ы	И	Р
В	Я	А	А	М	С	И	П	Ф	О

Кто станет одним из 5 призеров и получит 30 000 РУБЛЕЙ?

31.10.2018*

Вы видите 5 стран мира, названия которых зашифрованы по горизонтали и вертикали?

Сообщите их названия по телефону и зарегистрируйте свое участие.

СТАТЬ ПРИЗЕРОМ ЛЕГКО!

18+ На правах рекламы.

Позвоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-775-00-44

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

Код акции: 03.10273.68.12.1

000767

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.08.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением 5 (пяти) призов по 30 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных. Клиенты, подтвердившие свои данные, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатели 5 (пяти) призов по 30 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания уникального кода, состоящего из даты регистрации участия в акции и присвоенного ID (идентификационного номера участника), в следующем порядке: Приз = k*n/5, где k – число от 1 до 5, n – количество уникальных кодов в списке участников. При этом, n/5 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.

Детеныш грызуна-строителя
Незваный визитер
Часть свиной ноги
Обитатель конуры
Определение габаритов
«Срок жизни» техники
Вражда из-за суда Париса
Трактат следователя
Сицилийский вулкан
Выражен числом в бензине
Месяц мурлыкиных амуров
Трава стоячих водоемов
Роды у лосихи
В комплекте с бородой
Грустный зануда
Неспешный бег коня
Жизнь без забот
«Крузенштерн» на плаву
Опека над имуществом
Парламент в Киеве
Закипевшее чувство
«Упитанная» газета
Морщина на одежде
Часть упряжки
Столетник в горшке
Солнечный нокдаун
Лососевая рыба
Потери, ущерб
Шкура на тулуп
Мастер говорить тосты
Маета от безделья
Травма от собачьих зубов
Вид гравюры
Спортивный передовик
Корректурная чистка
Отрицательная резолюция
Ограничитель глубины
«Застенки» голубой лагуны
Возвышенная равнина
Изготовление блинов
Украшение на крыше избы
Есть в кинотеатре
Приправа к шашлыку
Вечеринка в старину
Ящерица с гребнем
Муляж бриллианта

В связке с катодом
Осечка бильярдиста
Сторожевая свита
Колесница Аполлона
Наследник трех обжор
Цирковая площадка
Бандерольная веревка
Он же иван-чай
Золотистый спар в море
Шинель в походном виде
Клоунский выход
Закругленный шрифт
Коридор из дуг
Гостья из краев далеких
Пряность для водки
Азотное удобрение
Пост главы города
Емкость для патронов
Рулоны с узорами
Ужасно неподседлив
Дорожная фляга
Характер звучания речи
Летающая вода
Речной водоворот
Вид ДТП
Историческая развалина
Украинский повстанец
Порция в шприце
Рифмованные строки
Уездный... N
Марафон для гонщиков
Монета времен дожей
Целительница, знахарка
Общее у акций и корабля
Низкий женский голос
Беня из Одессы
Лоскуток на прорехе
Нижняя поверхность печи
Широкая ложбина
Полицейский-янки
Повар дальнего плавания
Глазпалиндром
Горная индейка
Прядь волос торчком
Косорукий увалень
Пас мяча зрителям
Оранжевая утка
Колкость на спине ежика
Позывной барабашки
Шкафчик с иконами

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Уже давно не делаю ламинирование в парикмахерской

Не дешевое это удовольствие. Процедуру прекрасно провожу дома. После нее волосы становятся шелковистыми, гладкими и крепкими. Заливаю 2 ст. ложки желатина 6 ст. ложками горячей воды и оставляю минут на 20. Мою волосы обычным способом, но без бальзама и кондиционера. В готовый желатин добавляю 2 ст. ложки бальзама для волос и наношу на влажные волосы, отступая от корней. Оборачиваю голову пищевой пленкой и полотенцем, в течение минуты прогреваю волосы феном. Через 40 минут смываю состав теплой водой.

О. Томилина, Воронеж

После парафина руки просто загляденье

В маникюрном салоне как-то раз мне сделали потрясающую парафиновую маску для рук. Ни один крем не давал такого результата! Но каждый раз тратить деньги не хочется, вот я и нашла выход из положения. Купила в аптеке косметический парафин. Раскрошила, растопила его на водяной бане. Когда полностью растворился, сняла с плиты, остудила. Руки смазала жирным кремом (чтобы парафин не прилип) и окунула их по очереди в теплый парафин. Надела целлофановые перчатки, сверху — варежки и подождала 20 минут. Сняла парафиновый панцирь — и не узнала свои руки: просто загляденье!

И. Никитина, Пермский край

Летние секреты красоты

Обгорели на солнце? Поможет компресс из настоя зверобоя. Заварите 1 ложку сухой травы кипятком, настаивайте до полного охлаждения. Пропитайте этим настоем ткань и наложите на место ожога.

Чтобы замедлить рост нежелательных волос на теле, смешайте сок лимона, воду и сахар (1:1:1). Нанесите смесь на кожу через 15 минут после бритья и держите 20 минут.

Хотите сохранить загар подольше? Не позволяйте коже шелушиться. Ведь с ее частичками удаляются и «загоревшие» клетки.

От усиков избавит куркума

Вы когда-нибудь видели, чтобы в индийских фильмах красотки щеголяли с усиками или бакенбардами?

Конечно нет, потому что в Индии простой способ удаления лишних волос на лице известен с незапамятных времен.

Смешайте порошок куркумы с водой до консистенции густой пасты. Нанесите пасту на те места на лице, где вы хотите удалить волосы, и дайте ей высохнуть. Затем удалите ее с кожи с помощью ватного тампона, смоченного в воде. Для полного удаления волос вам придется повторить процедуру несколько раз через день, а в дальнейшем только следить, не появилась ли растительность там, где ее не ждут, и изводить ее, так сказать, на корню. Если у вас очень нежная тонкая кожа, добавьте к куркуме перемолотый в муку нут, молоко и сметану. Такая смесь будет действовать мягче, одновременно увлажняя и подтягивая кожу.

Если куркума окрасит кожу, протрите пожелтевшие участки тампоном, смоченным в тонике.

Советы любителям ароматов

■ Когда духи закончатся, не выбрасывайте пустой флакончик. Положите его в шкаф, где висит одежда, а пробку — в ящик с бельем. Это придаст вещам тончайший аромат.

■ Не наносите духи на кожу пробкой от флакона — на ней остается кожный жир. В закрытой емкости он смешается с духами, и запах изменится.

■ Не наносите парфюм, когда идете в церковь. Аромат духов смешается с запахами воска и ладана. И от вас будет так пахнуть, что у стоящих рядом закружится голова.

■ У курящих обоняние ослаблено, поэтому они склонны выливать на себя двойную порцию духов или одеколона.

■ Чтобы проверить качество духов, поставьте покупку в холодильник. Если парфюм помутнеет — перед вами подделка.

■ Лук и чеснок выделяют часть своего запаха через поры на следующий день после употребления. Поэтому и духи на коже «зазвучат» весьма специфически.

■ Многие, нанеся парфюм на запястье, потирают руку об руку. Считается, что так аромат лучше проникнет в кожу. Так делать нельзя — из-за трения запах «ломается» и может кардинально измениться.

■ Выбирая духи, не полагайтесь на возраст, время года, чьи-то советы. Аромат — как вторая кожа. С ним вы должны чувствовать себя максимально комфортно.

Пригодится

ГЕЛЬ-лак продержится дольше, если в первые двое суток не ходить в баню, бассейн и подолгу не работать в латексных перчатках.

ЧТОБЫ фен работал на полную мощность, регулярно с помощью ватной палочки очищайте его от пыли и волос, которые блокируют подачу воздуха.

СТИРАТЬ бюстгальтер нужно не реже раза в неделю, лучше в стиральной машине, поместив его в хлопчатобумажный носок и застегнув при этом на все крючки, а можно и в специальном сетчатом мешочке для деликатной стирки.

ГРИБОК под ногтями можно вылечить за три сеанса, закладывая под ногти кашицу из равных частей прополиса и спирта. Пальцы перевязать бинтом и менять повязку через день.

Мода-2018 — *Для вас, мадам*

Рубашки, оборки, кружева...

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНОЙ? ВЫБИРАЙТЕ АСИММЕТРИЧНОЕ ПЛАТЬЕ НА ОДНО ПЛЕЧО. ЕЩЕ В МОДЕ ПЫШНЫЕ РУКАВА.

* Самая актуальная длина для платьев и юбок — миди (до середины щиколотки). Такая длина может зрительно уменьшить рост и подчеркнуть бедра. Поэтому, если бедра роскошные, а ноги неидеальные, миди не подойдет.

* Выбирайте мини и макси. Силуэт должен быть свободным, без акцента на грудь.

* Хотите выглядеть модной? Выбирайте асимметричное платье на одно плечо. В моде пышные рукава.

* В моде прозрачная, летящая ткань, платья с длинной бахромой, с рюшами, оборками, кружевами рисунками, пайетками, бисером, из ткани с люрексом.

* Возвращаются в моду кожаные юбки. Выбирайте нелакированные однотонные модели и сочетайте их с приталенными блузами. Юбка из кожи подходит и для летнего, и для зимнего образа.

* Если вы смелая и у вас идеальная фигура, присмотритесь к платьям в бельевом стиле, больше похожим на комбинацию.

* Вместо сумки выбирайте авоську. Если она вам не по вкусу, выбирайте пластиковую прозрачную сумку или сумку на поясе. В такой все близко к телу, воры кошелек не уведут.

* Самые модные — все оттенки лаванды и сирени. Плюс пастельные оттенки — лимон, лайм, нежная роза. В моде черно-белый горох и животный принт (леопард, зебра). Чтобы поразить окружающих, можно нарядиться с головы до пят в один цвет, например розовый.

* В дополнение к прозрачным пластиковым сумкам идут прозрачные ботильоны, туфли и босоножки. Если такая обувь вам не по вкусу, выбирайте туфли и босоножки на высоком толстом каблуке, на плоской подошве с узким носом, массивные кроссовки, прозрачные каблуки, туфли без задника, обувь в ковбойском стиле. И еще: босоножки, сандалии и туфли теперь очень даже можно носить с носками. И хорошо, если обувь будет блестящая (со стразами и пайетками).

БРЮКИ ВЫБИРАЙТЕ МАКСИМАЛЬНО СВОБОДНЫЕ. АКТУАЛЕН КЛЕШ ОТ БЕДРА. И ЕЩЕ: СНОВА В МОДЕ ВАРЕНКИ! СМЕЛО НАДЕВАЙТЕ ДЖИНСЫ, ЮБКИ И КУРТКИ ИЗ ДЕНИМА, ДЖИНСОВЫЕ ШОРТЫ.

Ежевика — косметолог

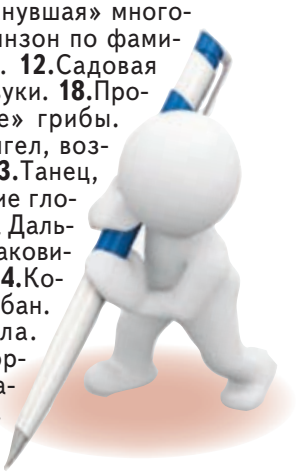
■ РАЗОМНИТЕ ЯГОДЫ, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО ЛИМОННОГО СОКА И 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА. ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ЛИЦО, НАНЕСИТЕ ПЮРЕ НА 15 МИНУТ И СМОЙТЕ.

■ ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО СОКОМ ЕЖЕВИКИ, СМЕШАННЫМ С НЕГАЗИРОВАННОЙ МИНЕРАЛКОЙ (1:1).

■ СОК ЕЖЕВИКИ РАЗБАВЬТЕ ВОДОЙ (1:2), ЗАЛЕЙТЕ В ФОРМОЧКИ И ЗАМОРОЗЬТЕ. ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО ПО УТРАМ ДЛЯ СВЕЖЕСТИ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Признак хворобы. **7.**Певица Анастасия... **11.**Единоличный властелин. **13.**Очки на палочке. **14.**Намолоченный вздор. **15.**Церковное наказание. **16.**Детеныш ластоногого зверя. **20.**Капроновая одежда.**24.**Борис — литературный отец Фандорина. **26.**Счастливая страна из мифов. **27.**Плоский рельеф. **28.**Просьба на грани приказа. **29.**«Отлично» в дневнике. **30.**Рожден 7 января. **32.**Крепленое вино. **33.**Догматик церкви. **36.**Транспорт грудничка. **39.**Костюм без жилета. **42.**Мотор по-простому. **45.**Тиран, сатрап. **46.**Дождевой желоб. **47.**Шов от машинной иголки. **49.**Колхозник с дипломом. **52.**Артист в дуэте с Ширвиндтом. **54.**Растворитель из живицы. **55.**Он же сыщик. **56.**Декартова координата. **57.**Судно-«бурлак». **59.**Огнедышащее чудище. **62.**Баба-яга советского кино. **65.**Страус-американец. **66.**Трибуна проповедника. **67.**Родина буддизма-ламаизма. **68.**Сделанный скальпелем. **69.**Смазочное масло из нефти. **70.**Оружие пчелы. **71.**Шерсть, добытая Ясоном. **72.**Традиционное действо. **74.**Аист с нравом шакала. **75.**Насекомое-паразит. **77.**Биография святого. **78.**Песнопение в костеле. **79.**Фраза, годная для эпиграфа. **82.**Ее хрен не слаще. **85.**Мадьярский автобус. **86.**Воздыхал по Лауре. **87.**Выступление приезжих артистов. **89.**Музейный склад. **91.**Режиссер фильма «Семнадцать мгновений весны». **92.**Губерния в наши дни. **94.**Утварь грибника. **97.**Девчачьи попрыгушки на асфальте. **99.**Неправильный — исправит дантист. **100.**Аквариумная рыбка. **101.**Успех, достойный арки. **103.**Американский смерч. **105.**Суворовский техникум. **107.**Народный медик. **108.**И бензин, и дрова. **111.**Ремни на голове коня. **113.**Идейный напарник. **114.**Жизнь в кабале. **115.**Родной город Фигаро. **117.**Листовка-призыв. **120.**Имя живописца да Винчи. **124.**Дама, оседлавшая коня. **127.**Зажим для белья. **128.**Прибор, снимающий показания. **129.**Запеканка из крупы. **130.**Южноафриканская «песочница». **131.**Двухстворчатый деликатес. **132.**Бесшумный примус.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Загородка для малыша. **3.**Дешевый табачок. **4.**Юная рыбка. **5.**След от штампа. **6.**Премия — мечта музыканта. **7.**Труба, «проткнувшая» многоэтажку. **8.**Световая кайма. **9.**Робинзон по фамилии. **10.**Заплатка от стоматолога. **12.**Садовая ягода. **17.**Дробные раскатистые звуки. **18.**Процесс снятия лыка. **19.**«Семейные» грибы. **21.**Недоделка в работе. **22.**Архангел, возвестивший о рождении Христа. **23.**Танец, модный в 1960-х гг. **24.**Разрастание глоточной миндалины. **25.**Аборигенка Дальнего Востока. **29.**Немытая гора в раковине. **31.**Кондитерские лакомства. **34.**Кожура из-под ножа. **35.**Большой кабан. **37.**Заветный документ новосела. **38.**Часть токарного станка. **40.**Морские растения. **41.**Кутерьма, суматоха. **43.**Черный шедевр Малевича. **44.**Громкая ссора. **48.**Работник ресторана. **50.**Мясо царь-рыбы. **51.**Он же контрразведчик. **53.**Помещение перед парадной комнатой. **58.**Карбид кремния. **60.**Проверяет билеты в автобусах. **61.**Антитройственный союз. **62.**Былинный Илья. **63.**Беда в экономике. **64.**Музыкант на колокольне. **72.**Рыбацкие вилы. **73.**Столица Индонезии. **75.**Строение для круговой обороны. **76.**Сетка — сходить на рынок. **80.**Рыбоящер мезозоя. **81.**Политика запугивания. **83.**Тонкий высокий каблук. **84.**Вид кафтана. **88.**Надпись внутри кадра. **90.**Оружие каратиста. **93.**Бидон, стакан или мензурка. **95.**Олень среди жуков. **96.**Красочное определение. **98.**Крайняя бедность. **101.**Устойчивая подставка фотографа. **102.**Кость пальца. **104.**И китаянка, и сибирячка. **106.**Отдельный человек. **109.**Художник Пикассо по имени. **110.**Птица из ястребов. **111.**Кислая приправа. **112.**Футбольная команда Абрамовича. **114.**Виртуозная трель. **116.**Палатка из оленьих шкур. **118.**Канадский медведь. **119.**Ловушка для зверя. **121.**Число, которое не делится на два (разг.). **122.**Роль Сильвестра Сталлоне. **123.**Литейная рама. **124.**Подушечка тахты. **125.**Имитирующий античность стиль. **126.**Лук — от семи ....



ПЛОХОЙ ВРАЧ — ЭТО ТОТ, КТО ЛЕЧИТ НЕ ТАК, КАК НАПИСАНО В ИНТЕРНЕТЕ.

А в ответ — тишина...

Села. Еду...

Остановка. Стоят бабушка и рядом с ней очень красивая пятилетняя девочка. Подходит автобус. Бабулька зашла, быстро села на сиденье и с интересом стала смотреть в окно. Следующая остановка. В окно видно, как резвятся дети из школы по соседству с остановкой. Бабушка с умилением наблюдает за этой картиной и, не отрываясь от окна, произносит:

— Леночка, смотри, какие детки. Вырастешь, тоже в школу пойдешь.

В ответ — тишина. Бабушка наконец поворачивается, растерянно обводит взглядом салон и ка-ак заорет:

— Останови, я внучку на остановке забыла!

Бедный водитель чуть заикой не стал. Резко дал по тормозам, и бабуська бодро побежала в обратную сторону. Вот и доверяй детей бабушкам!

Ольга М., Пятигорск

Гиннесс отдыхает!

■ Самый сильный мужчина живет в Норильске. Он способен зубами оттащить на 3 метра жену, зашедшую в бутик.

■ Чаще всего сдавал донорскую кровь житель Костромы, за что ему был вручен почетный значок донора весом 50 кг, чтобы не уносило ветром.

■ Рекорд по гибкости суставов! Шесть человек поместились в багажнике автомобиля, после того как попытались ограбить Николая Валуева.

■ Самый компанейский человек живет в Воронеже. Даже выходя из троллейбуса, он прощается за руку с каждым пассажиром.

■ Шесть миллиардов просмотров — такой рекорд поставила некая Анастасия В., разместив свои эротические фотографии в муравейнике.

■ Самый громкий храп в мире издает спящий вулкан Могучая Кучка, что на Петропавловск-Камчатщине.

На грани фантастики

И тень не проскочит!

В Корее создали робота, который может охранять дом от непрошеных гостей не хуже собаки.

Внешне он выглядит как мышь. Умеет ходить на задних лапах. Датчики металлического охранника срабатывают на открывание дверей, зажигающийся свет, а также движущиеся тени, и робот-мышь начинает визжать как резаный. Разработчики сделали робота ростом с собаку, так что, увидев такого визжащего зверя, редкий грабитель сохранит хладнокровие.

РАССКАЗИК

Хоронят известного одесского врача. Люди подходят, бросают пригоршню земли. Вдруг всех расталкивает Кацман и устремляется к могиле. «Изя, вы шо, дикий?» — «Ой, та я только спросить».

РАССКАЗИК

В трамвае на первых местах развалился студент. Заходит старая бабка. Видит, что студент уступать не собирается, и говорит: «Ты бы мне уступил, внучек, я беременная!» Студент машинально вскакивает с места, бабка садится. Студент одумывается: «Че ты гонишь, старая, тебе ж за 70, как можно в таком возрасте забеременеть?!» — «С вами, молодыми, захочешь сесть, на все пойдешь».

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВАМ В ГОЛОВУ ПРИХОДИТ ГЕНИАЛЬНАЯ ИДЕЯ, МОЖНО УСЛЫШАТЬ ЩЕЛЧОК — ЭТО НЕРВНО ПРИКУРИВАЕТ ВАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ.

Деревенская история

Борька, верни должок!

ПЫЛЬ КЛУБИТСЯ, А В КЛУБАХ ПЫЛИ НЕСЕТСЯ ПО ПОСЕЛКУ ДЕВОЧКА НА ВИЗЖАЩЕМ КАК СИРЕНА ПОРОСЕНКЕ.

ДЕТСТВО свое я провела в деревне у дедушки и бабушки. Как-то раз дед прокатил меня, четырехлетнюю, верхом на лошади. Мне так понравилось, что я захотела непременно сама прокатиться верхом. На ком угодно. Вскоре вся живность в дедушкином хозяйстве шарахалась от меня в испуге. Бараны и овечки, боязливо сбиваясь в кучку, обходили меня стороной, потому что я несколько раз пыталась проехаться на барашке. Не получилось. На полуторагодовалого бычка Михалыча я только издали посматривала, сгорая от желания оседлать его, но он, видимо, поняв мои намерения, при моем приближении опускал голову и демонстрировал мне свои рога — небольшие, но для меня внушительные.

Однажды слонялась я так по двору, таскала из кармана ириски и строила коварные планы, как оседлать какую-нибудь скотинку... Вдруг меня кто-то пихнул сзади. Оборачиваюсь — поросенок Борька пятачком своим в ладошку мне тычет. Это я его к ирискам приучила, когда его, маленького совсем, принесли в дом. Я с ним вместо куклы играла: купала его, пеленала, из бутылочки кормила, ирисками угощала, колыбельные пела, в кроватку спать укладывала. Борька подрос, но ириски мои помнил. Я смерила взглядом размеры Борьки. Габариты его меня вполне устроили. И тогда я поняла, на ком я покатаюсь. Пора настала Борьке вернуть должок за мои о нем заботы.

Я достала из кармана ириску, развернула ее и показала поросенку. Тот, не подозревая подвоха, подошел ко мне, взял с ладошки ириску и начал ее разжевывать. Секундочки мне хватило, чтобы с визгом взлететь ему на спину. Оказавшись на Борькиной спине, я в какие-то доли секунды поняла, что надо за что-то держаться, потому что Борька, испуганный моим визгом, а еще больше тем, что я запрыгнула ему на спину, завизжал и как реактивный кинулся бежать. Я едва успела схватить его за уши.

В это самое время дедушка пригнал домой коз и овечек на полуденный водопой. Он только открыл ворота, как я верхом на визжащем Борьке с диким визгом пронеслась мимо. Бабушка выскочила из избы, напуганная шумом, дед, чуть не сбитый мной, с недоумением стоял в воротах и смотрел, как я удаляюсь верхом на лихом поросенке куда-то через сопку. Видно было, как развеваются от встречного ветра мои бантики в косичках да подол платьица. Вскоре пол-улицы выскочило из домов — узнать, что это за шум-гам такой. И видели: пыль клубится, а в клубах пыли несется по поселку девочка на визжащем как сирена поросенке.

Не знаю точно, сколько времени длилась эта скачка, но адреналина и восторга я получила сполна. Поросенок устал и сам побежал к дому. Там дед его и поймал. Я за шалость была наказана. Но впечатления от скачек стоили того.

Мария Т., Таганрог

РАССКАЗИК

Один приятель — другому: «Ты слишком напряжен. Расслабься. Представь себе северное сияние... запах свежего хлеба... картину Поля Сезана... Эй, что у тебя с лицом?» — «Стою на Северном полюсе. Нюхаю свежий хлеб. Мучительно пытаюсь понять, что здесь делает картина Сезана».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Симптом. 7.Стоцкая. 11.Автократ. 13.Лорнет. 14.Ерунда. 15.Епитимья. 16.Моржонок. 20.Колготки. 24.Акунин. 26.Аркадия. 27.Равнина. 28.Требование. 29.Пятерка. 30.Христос. 32.Портвейн. 33.Схоласт. 36.Коляска. 39.Двойка. 42.Движок. 45.Деспот. 46.Водосток. 47.Строчка. 49.Агроном. 52.Державин. 54.Скипидар. 55.Детектив. 56.Абсцисса. 57.Буксир. 59.Дракон. 62.Милляр. 65.Нанду. 66.Амвон. 67.Тибет. 68.Разрез. 69.Автол. 70.Жало. 71.Руно. 72.Обряд. 74.Марабу. 75.Блоха. 77.Житие. 78.Хорал. 79.Цитата. 82.Редька. 85.«Икарус». 86.Петрарка. 87.Гастроли. 89.Запасник. 91.Лизонова. 92.Область. 94.Корзина. 97.Классики. 99.Прикус. 100.Гурами. 101.Триумф. 103.Торнадо. 105.Училище. 107.Целитель. 108.Топливо. 111.Уздечка. 113.Сподвижник. 114.Рабство. 115.Севилья. 117.Агитка. 120.Леонардо. 124.Всадница. 127.Прищепка. 128.Датчик. 129.Пудинг. 130.Калахари. 131.Устрица. 132.Керогаз.

По вертикали: 2.Манеж. 3.Тютюн. 4.Малек. 5.Оттиск. 6.«Грэмми». 7.Стояк. 8.Орел. 9.Крузо. 10.Пломба. 12.Малина. 17.Рокот. 18.Обдирка. 19.Опята. 21.Огрех. 22.Гавриил. 23.Твист. 24.Аденоид. 25. Нанайка. 29.Посуда. 31.Сласти. 34.Очистки. 35.Секач. 37.Ордер. 38.Суппорт. 40.Водоросли. 41.Катавасия. 43.Квадрат. 44.Скандал. 48.Официант. 50.Осетрина. 51.Особист. 53.Аванзал. 58.Карборунд. 60.Контролер. 61.Антанта. 62.Муромец. 63.Разруха. 64.Звонарь. 72.Острога. 73.Джакарта. 75.Блокгауз. 76.Авоська. 80.Ихтиозавр. 81.Терроризм. 83.Шпилька. 84.Казакин. 88.Субтитр. 90.Нунчаки. 93.Сосуд. 95.Рогач. 96.Элитет. 98.Нищета. 101.Тренога. 102.Фаланга. 104.Азиатка. 106.Индивид. 109.Пабло. 110.Осоед. 111.Уксус. 112.«Челси». 114.Рулада. 116.Яранга. 118.Гризли. 119.Капкан. 121.Нечет. 122.Рокки. 123.Опока. 124.Валик. 125.Ампир. 126.Недуг.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	Г			П			О	Б	М	Е	Р				Д	У
Б	О	Б	Р	Е	Н	О	К		А		Е		Р	Д	Е	С	Т
	С		У	С	Ы		Т		Р	Ы	С	Ц	А		Л		К
О	Т	Е	Л		Т	Р	А	С	Т		У		З	Л	О	Б	А
	Ь		Ь		И		Н				Р	А	Д	А		А	
Т		С	К	У	К	А		У	К	У	С		О	Ф	О	Р	Т
О	Т	К	А	З		Л	И	Д	Е	Р		П	Р	А	В	К	А
Л		Л		Д	Н	О		А	Т	О	Л	Л			Ч		М
С	У	А	Р	Е		Э	К	Р	А	Н		А	Д	Ж	И	К	А
Т		Д		Ч								Т		А	Н	О	Д
У		К	И	К	С							О	Х	Р	А	Н	А
Ш	П	А	Г	А	Т								К		Е		
К			У		Р							С	К	А	Т	К	А
А	Р	К	А	Д	А								В		У		Р
		И	Н	О	З	Е	М	К	А		С		А	Н	Т	Р	Е
		П	А	Р		Г			Н	А	Е	З	Д		Т	О	Н
М	Э	Р		А		О	Б	О	И		Л		Р	У	И	Н	А
А		Е		Д	О	З	А		С	Т	И	Х	И			Д	
Г	А	Й	Д	А	М	А	К				Т		Г	О	Р	О	Д
А			О		У		Л	Е	К	А	Р	К	А		А		У
З	А	П	Л	А	Т	К	А		У	Л	А	Р		К	Л	О	К
И		О		У		О	Г	А	Р	Ь		И	Г	О	Л	К	А
Н	Е	Д	О	Т	Е	П	А		С	Т	У	К		К	И	О	Т

Голова закружится от счастья. Да-да, оно уже в пути...

ОВЕН Все самое хорошее будет падать буквально с неба. Впереди столько приятных неожиданностей, что голова закружится от счастья. Да-да, оно уже в пути. Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, свеколка — в них столько витаминов! А главное, клетчатка, которая, как метла, выметет мусор из кишечника. Так что ешьте на здоровье.

Чтобы любовь к сладкому не влияла на фигуру, шоколадки, козинаки, зефир ешьте в первой половине дня и за один прием. С утра полакомились — и забыли!

ТЕЛЕЦ В вашей жизни не так много людей, которых вы можете назвать своими. Скоро станет ясно, кто вам действительно друг, а кто лишь притворяется. Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов. Единственное пожелание — выпивать полчашки воды через каждый час, чтобы обезопасить себя от обезвоживания. Это в первую очередь касается тех, кому за... Ведь с возрастом притупляется чувство жажды.

БЛИЗНЕЦЫ Появится желание рвануть куда-нибудь и отдохнуть. Но даже не мечтайте об этом! Не получится... Ведь все вокруг привыкли думать, что без вас даже рассвет не наступит. Старайтесь не зацикливаться на завтрашних проблемах. Их может и не быть. Не перегружайте сердце. Откажитесь от кофе, лучше пейте отвары липы, ромашки и душицы.

РАК В ближайшие дни вы вылезете из своей раковины, чтобы погреться на солнышке, и вас наконец-то заинтересует, что происходит вокруг. Обнаружите много интересного. И людей, оказывается, интересных вокруг много, и нехоженых тропок полно. И вы начнете налево и направо знакомиться и рваться в путешествия, даже рискованные. Правильно, нечего бояться. Звезды будут на вашей стороне!

ЛЕВ Логика сейчас бессильна, и разобраться в происходящем поможет интуиция, которая у вас на высшем уровне. Вы удивитесь, как это у вас получится ловко разрулить все сложные ситуации. О здоровье. Возможно, обострится радикулит. Обварите кипятком свежие листья лопуха, приложите к больному месту, сверху прикройте полиэтиленом и утеплите шерстяным платком.

ДЕВА Хандрить летом? Ну уж нет! Сама природа призывает вас радоваться каждому новому дню, оживая под солнечными лучами! А чтобы быть в отличной форме, больше плавайте — в море, озере, речке. Заодно смоете весь негатив, которого скопилось предостаточно. Не позволяет погода? Невыносимо жарко? Чаще становитесь под душ. Полезно пробежаться ранним утром или пройти быстрым шагом несколько километров вечером. Движение разгонит кровь по сосудам, стабилизирует давление.

ВЕСЫ Опаздывает всегда тот, кто торопится... Помните об этом ближайшие две недели. В знойные дни могут отекать ноги. Возможно, не в порядке вены. Достаточно полежать 20 минут с приподнятыми на подушке ногами, и отеки спадут. И еще: носите не сдавливающую стопу обувь — так вы уменьшите нагрузку на сосуды. Кстати, ходить по росе полезно для вен.

СКОРПИОН Хотите, чтобы жизнь улыбнулась? Подарите ей сначала свое хорошее настроение. Поэтому настраивайтесь на волну счастья! Если у вас есть кошка, не стесняйтесь пускать ее к себе на кровать. Пушистое существо рядом даст чувство защищенности и безопасности. А еще поможет крепко уснуть и проснуться здоровым.

СТРЕЛЕЦ Американские горки — вот самое подходящее описание вашей жизни на ближайшие две недели. Крутых поворотов, резких подъемов и таких же резких спусков будет предостаточно. Приготовьтесь к тому, что события могут меняться очень быстро. Но терпение и здравый смысл помогут обратить эти перемены себе на пользу.

КОЗЕРОГ Вглядывайтесь в природу, вслушивайтесь в звуки, впитывайте в себя запахи леса, цветов, речки... Просто живите! Если ваш день начинается с кофе и съеденного на бегу бутерброда, забудьте эти привычки. Такой завтрак не зарядит энергией. А вот каша — то, что надо! Овсяная — утром, гречневая — вечером. Разнообразьте утренний рацион омлетом или творогом с ягодами и ложкой меда.

ВОДОЛЕЙ Вы не реагируете на шутки, потому что погрязли в проблемах. Пора избавляться от них. Поезжайте на море — оно и выслушает, и успокоит... А базилик поможет снять эмоциональное переутомление, подарит спокойствие. Залейте веточку базилика 1 стаканом кипятка и пейте как чай по 1 стакану после каждого приема пищи. Учитесь управлять своими эмоциями, а не идите у них на поводу.

РЫБЫ Ах, знал бы кто, какие «монстры» живут у вас в душе! Как грустно и обидно бывает от невозможности что-то изменить. А стоит ли? Впереди у вас столько хорошего. Не отвлекайтесь на мелочи. Здоровье не преподнесет сюрпризов, главное — берегите себя от травм. Если почувствуете упадок сил, обязательно устройте себе выходной, хорошенько отдохните, сходите в парк, встретьтесь с друзьями...

В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у кардиолога** СЕРДЕЧНЫЕ ПАУЗЫ ОПАСНЫ.
- ✓ **Вы просили рассказать** МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ СОДОЙ.
- ✓ **Без мистики** ПОЧЕМУ В ДОМЕ НЕ ЖИВУТ ЦВЕТЫ.
- ✓ **Исповедь курильщика** 20 ЛЕТ Я УБИВАЛ СВОЙ ОРГАНИЗМ.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 8 СЕНТЯБРЯ

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0472**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

РЕКЛАМА 000853

* Акция действует с 08.08.2018 до 08.09.2018 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **124888** экз. Заказ **1141**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 08.08.2018 г.
Подписано в печать 01.08.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 143888 экз. Объем 6 п. л.
18+